

## **Ikääntyneiden liikunnallinen vuorovaikutus- ja ryhmäytymistapahtuma Lopella**

Satu Suomalainen



<b>Tekijä(t)</b> Satu Suomalainen	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Ikääntyneiden liikunnallinen vuorovaikutus- ja ryhmäytymistapahtuma Lopenella	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 53 + 16
<p>Ikääntyneiden liikunnasta voidaan hyötyä monella tavalla. Tässä työssä keskityttiin vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen vaikutuksiin ikääntyneiden liikunnassa. Työn teoriaosuudessa on tutkittu ikääntymistä, ikääntymistä ja liikuntaa, vuorovaikutusta, ryhmäytymistä ja tapahtuman järjestämistä. Tavoite oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida ikääntyneiden vuorovaikutus- ja ryhmäytymistapahtuma Lopen kunnalle.</p> <p>Työelämän kehittämistyö tehtiin Lopen kunnan liikuntatoimelle. Työn tavoitteena oli kehittää ikääntyneille liikunnallinen vuorovaikutus- ja ryhmäytymistapahtuma, jossa tuodaan esille kunnan ja lähiliikuntaseurojen palveluita ikääntyneille muokattuna. Lopen kunta halusi palvelun, jossa voi matalalla kynnyksellä kokeilla eri liikuntalajeja. Työssä pohditaan tapahtuman onnistumista sekä kehittämistarpeita mahdollisia seuraavia vuosia varten.</p> <p>Työelämän kehittämistyöhön kuului tapahtuman suunnittelu, toteutus ja purku sekä näiden kaikkien sujuvuuden arviointi. Työssä on tutkittu taustatietoa ikääntymisen tuomista kehon muutoksista sekä miten liikunnalla voidaan niihin vaikuttaa. Taustatiedon kautta valittiin tapahtumaan lajit, jotka tukevat ikääntymisen tuomia muutoksia. Tapahtuma järjestettiin kunnan urheilupuistossa ja se oli maksuton osallistujille. Tapahtuman ajankohdassa huomioitiin ikääntyvien mahdollisuus osallistua tapahtumaan.</p> <p>Työssä painotettiin ikääntyneille tärkeitä elementtejä kuten vuorovaikutusta ja ryhmäytymistä. Tapahtuma tehtiin pohjautuen teoriaan ja lajit valittiin edistämään vuorovaikutustilanteiden syntymistä sekä ryhmäytymistilanteita ajatellen. Kilpailutilanteet synnyttävät usein vuorovaikutustilanteita, siksi tapahtumassa kilpailtiin toisia joukkueita vastaan. Joukkueiden koot pyrittiin pitämään pieninä, jotta vuorovaikutustilanteita syntyisi tapahtuman aikana.</p> <p>Tapahtuman näkyvyyttä päätettiin tuoda esille jalkatyönä paikallisiin senioritapaamisiin, sekä Lopen kunnan jumpparyhmissä. Tällä haluttiin varmistaa mahdollisimman laaja ikääntyneiden tavoittaminen.</p> <p>Tapahtumasta tehtiin palautekysely osallistujille, jolla haluttiin saada tietoa tapahtuman onnistumisesta vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen kannalta. Tapahtuman kävijätavoite oli saavuttaa 50 – 60 osallistujaa, joka saavutettiin.</p> <p>Toimeksiantaja oli tyytyväinen työn lopputulokseen sekä tapahtuman onnistumiseen. Toimeksiantajalle jäi valmis tapahtuma seuraavaa vuotta ajatellen. Tapahtumasta oli myös listattu kehitysideoita, joita on hyvä huomioida tulevissa tapahtumissa.</p>	
<b>Asiasanat</b> Ikääntyminen, vuorovaikutus, ryhmäytyminen, tapahtumat	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Ikääntyminen.....	2
2.1	Elämänkulku .....	3
2.2	Toimintakyky .....	3
2.3	Elimistön muutokset ikääntyessä .....	4
2.4	Kognitiiviset muutokset .....	7
2.5	Sosiaaliset muutokset .....	8
2.6	Sairaudet ja tapaturmat.....	9
3	Ikääntyneiden liikunnan tarkastelua.....	10
3.1	Psyykkinen liikunta.....	12
3.2	Sosiaalinen liikunta .....	12
3.3	Liikunnan esteet ikääntyneillä .....	13
3.4	Ikääntyneet ohjatuissa ryhmissä .....	13
3.5	Liikkuminen ulkona .....	14
4	Vuorovaikutus .....	16
4.1	Vuorovaikutuksen merkitys liikunnassa.....	16
4.2	Ryhmäytymisen merkitys liikunnassa.....	17
5	Tapahtuman järjestäminen .....	20
5.1	Suunnittelu.....	20
5.2	Tapahtuman markkinointi ja budjetti.....	21
5.3	Toteutus.....	22
5.4	Tapahtuman päättäminen .....	22
6	Lopen kunta .....	24
6.1	Ikääntyneiden liikunta kunnassa .....	25
6.2	Resurssit ikääntyneiden liikuntaan .....	25
7	Tavoite ja kohderyhmä .....	26
8	Tapahtuman suunnitteluprosessi.....	27
8.1	Aineiston keruu .....	27
8.2	Tapahtuman organisaatio .....	28
8.3	Tapahtuma-aika .....	29
8.4	Tapahtumapaikka .....	29
8.5	Tapahtuman ohjelma .....	30
8.6	Tapahtuman markkinointi.....	32
8.7	Tapahtuman turvallisuus .....	33
8.7.1	Ulkoilmatapahtuma .....	33
8.7.2	Tekijänoikeusmaksut.....	33
8.7.3	Turvallisuussuunnitelma.....	34

9 Tapahtuman toteutus .....	35
9.1 Tapahtuman rakentaminen .....	35
9.2 Vuorovaikutuksen ja ryhmytymisen toteutuminen.....	37
9.3 Tapahtuman purku.....	39
9.4 Tapahtuman palautteet .....	40
10 Pohdinta.....	45
Lähteet .....	48
Liitteet.....	54
Liite 1. Tapahtuman suunnitelma .....	54
Liite 2. Turvallisuussuunnitelma .....	62
Liite 3. Tapahtuman mainos .....	63
Liite 4. Tapahtuman aikataulu .....	64
Liite 5. Tapahtuman pohjapiirros .....	65
Liite 6. Lajien pisteytys .....	66
Liite 7. Tapahtuman palautekysely .....	67
Liite 8. Tapahtumaa koskevat julkaisut .....	68

# 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä perehdytään ikääntyneiden liikuntaan vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen näkökulmasta sekä suunnitellaan, toteutetaan ja kehitetään ikääntyneille liikunnallinen vuorovaikutus- ja ryhmäytymistapahtuma. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Lopen kunnan vapaa-aika ja liikuntapalvelut.

Lopen väkiluku on 8348 asukasta ja ikääntyneiden määrä on 1797 henkilöä väestöstä eli 20,78 %. Lopella kuten muuallakin Suomessa ikääntyneiden määrä on kasvussa tulevaisuudessa. (Tilastokeskus väestöennuste 2014.) Lopen kunnalla oli tarve toteuttaa ikääntyneille matalankynnyksen liikuntatapahtuma. Opinnäytetyön tavoite oli vastata tähän tarpeeseen ja tuoda Lopelle uusi ikääntyneiden tapahtuma, jossa tuodaan esille kunnan sekä lähiliikuntaseurojen palveluita ikääntyneille suunnattuna. Lopen kunnan vapaa-aika ja liikuntapalvelut halusivat tapahtuman, jossa voi matalalla kynnyksellä saada opetusta eri liikuntalajeihin.

Ikääntyessä on tärkeää pitää huolta omasta hyvinvoinnista ja terveydestä. Näillä keinoilla varmistetaan oman toimintakyvyn säilyminen sekä mahdollisuus itsenäiseen elämiseen. Osa ikääntyneistä harrastaa liikuntaa oman terveyden ylläpitämisen ja edistämisen vuoksi ja liikunta tuottaa ikääntyneille myös iloa ja virkistystä. Liikuntaa harrastetaan ulkoilun ja luonnossa liikkumisen vuoksi ja halutaan myös viettää aikaa ryhmässä ja näin lisätä omia voimavaroja. Liikuntaa harrastavat ikääntyneet kokevat liikunnan piristävän, lisäävän elämänhalua, kasvattavan itsetuntoa ja lisäävän kärsivällisyyttä. Liikunnan ammattilaiselta saadut neuvot ja ohjeet motivoivat ikäihmisiä osallistumaan ryhmämuotoiseen liikuntaan. (Aalto 2009, 28.)

Ikääntyneen tulisiikin välttää liikkumattomuutta. Liikuntasuosituksissa kannustetaan liikkumaan kestävyyskuntoa harjoittaen päivittäin. Tämän lisäksi ikääntyneen tulisi harjoittaa lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta säilyttääkseen jokapäiväisen toimintakyvyn. (Valtion Liikuntaneuvoston Julkaisuja 2013.) Liikuntaa harjoittaessa Ikäinstituutti suosittelee ikääntyneille myös ulkoliikuntaa sekä ulkoilureittejä, jolloin varmistetaan mahdollisuus itsenäiseen elämään ja vuorovaikutustilanteisiin (Ikäinstituutti 2008).

Tämän opinnäytetyön aikana olen pyrkinyt ottamaan huomioon ikääntyneiden liikuntaan soveltuvaa teoretietoa ja sisällyttänyt siihen vuorovaikutuksen- ja ryhmäytymisen keinoja liikunnan avulla. Teoriatiedon pohjalta olen tehnyt ikääntyneiden liikunnallisen vuorovaikutus- ja ryhmäytymistapahtuman. Opinnäytetyöhön on kuulunut tapahtuman suunnittelu, toteutus ja purku.

## 2 Ikääntyminen

Ikääntyminen eli vanheneminen tarkoittaa muutoksia, jotka tapahtuvat kehossa syntymän ja kuoleman välillä. Ikääntyessä fysiologiset muutokset tulevat toimintojen heikkenemisen myötä ja myös rakennemuutoksina elimistössä. Nämä muutokset ovat palautumattomia ja heikentävät selviytymistä päivittäisistä toiminnoista sekä sosiaalisista kanssakäymisistä. Vanhenemisen seurauksissa on suuria yksilöllisiä eroja, normaalia sekä sairauksista johtuvaa vanhenemista ei aina pystytä erottamaan toisistaan. (Pohjolainen; Vuori 2011, 88.) Ikääntynyt taas on eläkeikäinen henkilö, joka on täyttänyt 63 vuotta (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto 2013, 7).

Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan Suomessa on tällä hetkellä 65 – 75-vuotiaita yli miljoona eli n. 19,40 % väestöstä. Suomessa väestöennusteen mukaan 65 - 75-vuotiaiden ikääntyneiden määrä tulee prosentuaalisesti lisääntymään 26.17 % vuoteen 2040 mennessä. Tarkemmat luvut löytyvät taulukosta 1. Taulukossa 1. avataan väestöennuste iän ja sukupuolen mukaan koko maahan vuosille 2012 – 2040. Ikäluokat on avattu henkilömäärittäin, mutta 75 vuodesta ylöspäin taulukkoon on lisätty kerroin verrattuna aikaisempiin lukuihin. (Tilastokeskus väestöennuste 9/2012.) Samaan aikaan työikäisten määrä eläkeläisiin nähden vähentyy. Tämä tulee vaikuttamaan työvoiman riittävyyteen tulevaisuudessa sekä pohdintaan siitä kuinka järjestetään riittävät palvelut ikääntyneille. Eläkkeelle jäävät ikääntyneet ovat terveempiä ja toimintakykyisempiä kuin ikäluokat heitä ennen, mutta terveyserot ovat kasvamassa ikääntyneiden keskuudessa. Suurimmalla osalla ikääntyneistä on taloudelliset ja terveydelliset mahdollisuudet selviytyä omasta arjestaan. Kuitenkin ikääntyneiden palveluiden takaaminen tulee olemaan haaste sosiaali- ja terveyspalveluille sekä liikuntapalveluille. (OPM julkaisu 2011, 30; Sarvimäki & Heimonen 2010, 16 -17.) Yhteiskunta valmistautuu kaikilla tasoilla ikääntyvän väestön kasvuun. Ikääntyneiden toimintakyvyn heikkenemisen lisääntyminen koskee koko palvelujärjestelmää. Haasteita tulee olemaan ikääntyneiden kotona asumisesta sekä pitkäaikaisen laitoshoidon tukemisesta. Tämän toteuttamiseen ja tukemiseen tarvitaan yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyötä. (Sarvimäki & Heimonen 2010, 17.)

**Taulukko 1. Väestöennuste 2012 iän ja sukupuolen mukaan koko maa 2012 - 2040**

KOKO MAA	2013	2020	2025	2030	2035	2040
Ikäluokat yhteensä	5452773	5631017	5748548	5847678	5925151	5984898
- 14	896578	932596	939334	936712	927257	923027
15 - 64	3498136	3425603	3417499	3415342	3442181	3495360
65 - 74	593010	714898	681660	675865	660723	618594
75 -	465049	557920	710055	819759	894990	947917
75+ kerroin	1	1,2	1,5	1,8	1,9	2,0

Lähde: Tilastokeskus Väestöennuste 9/2012

## 2.1 Elämäntiet

Elämänvaiheet ihmisellä ovat lapsuus, nuoruus, aikuisuus sekä vanhuus. Vanhuusvaihe voidaan vielä jakaa kolmanteen, neljanteen ja viidenteen ikään. Nämä iät erottuvat toisistaan toimintakyvyn ja palvelutarpeen perusteella. Tyypillisesti, kolmannessa iässä 60 – 74 -vuotiaana jäädään eläkkeelle tai on jo jääty, mutta ollaan edelleen toimintakykyisiä ja hyväkuntoisia. Asutaan ja eletään omatoimisesti sekä pystytään harrastamaan. (Sarvimäki & Heimonen 2010, 17 – 18.) Kolmas ikä voidaan kokea uuden alkuna. Tämän iän vuosia ei tulisi kokea yhteiskunnassa rasitteena vaan voimavarana. Ikääntyneitä pidetään usein poliittisesti ja yhteiskunnallisesti taakkana, sillä terveyden ylläpitokustannukset, kuljetukset ja asunto-ongelmat voivat kuormittaa huomattavasti yhteiskunnan budjettia. (Coe, Morley & Tumosa 2005, 4; Levonen 2001, 222 – 223; Talarsky 1998, 4.) Tässä iässä voi olla jokin arkea haittaava sairaus, mutta sitä pystytään yleensä kontrolloimaan. (Sarvimäki & Heimonen 2010, 17 – 18.) Kolmannessa iässä olevat ikääntyneet ovat yleensä erittäin virikkeellisiä, he matkustelevalle, opiskelevat ja ovat vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Dunderfelt 2011, 204). Neljännessä iässä 75 – 85 -vuotiaana toimintakyky ja terveys alkaa heiketä, jolloin palvelutarpeet kasvavat. Tässä iässä voi olla liikkumisvaikeuksia tai muistisairauden ensioireita, tarvitaan ulkopuolista apua selviytyäkseen omassa kodissa ja arjen tuomissa haasteissa. Viidennessä iässä 86 -vuotiaana ja vanhempana, kohdataan arjen tuomat haasteet. Tällöin ei enää selvitä itsenäisesti, vaan tarvitaan ulkopuolista palvelun tuottajaa asumisen, ruokailujen ja muun hoidon suhteen elämän loppuun asti. (Sarvimäki & Heimonen 2010, 19 – 20.) Yksilön kokemukset voi kuitenkin olla suotuisia tai erinomaisia, vaikka fyysinen kunto olisi heikkoa tai sosiaalinen toiminta estynyt. Tarvitsemme koko elämämme ajan vuorovaikutusta, joka luo yksilöllisyyttä ja vahvistaa meidän ihmisyyttämme. (Dunderfelt 2011, 205 – 206.)

## 2.2 Toimintakyky

Toimintakyky kattaa kokonaisuudessaan fyysisen-, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn. Jotta suoriutuu päivittäisistä toiminnoista ja asioiden hoitamisista vaaditaan fyysistä

toimintakykyä. Fyysiseen toimintakykyyn tarvitaan yleiskestävyyttä, lihaskuntoa ja liikkeen hallintakykyä. Kognitiivisiin toimintoihin, mielenterveyden ja elämän hallintaan tarvitaan psyykkistä toimintakykyä. Sosiaalinen toimintakyky taas kattaa vuorovaikutustaidot ja siinä ylläpidetään ihmissuhteita. Kaikki nämä toimintakyvyn osa-alueet vaikuttavat aina toisiinsa, jos jokin näistä heikentyy, heijastuu se aina toiseen osa-alueeseen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014; 34, Sarvimäki & Heimonen 2010, 20; Vuori 2011, 96.) Toimintakykyä heikentää ikääntymisen myötä lisääntynyt sairastelu sekä elämäntavan muutokset, tämä voi johtaa lisääntyvään avun tarpeeseen sekä toiminnanvajavaisuuksiin. Osa-alueiden muutokset yksilöiden välillä vaihtelevat, riippuen ikääntymisestä johtuvien muutosten alkamisajasta, nopeudesta sekä vaikutuksesta elämänlaatuun ja itsenäiseen selviytymiseen. (Heikkinen 2005.) Toimintakyvyn säilymiseen voidaan vaikuttaa liikunnan avulla. Sairaudet laskevat toimintakykyä ja liikunta auttaa sairauksien ennaltaehkäisyssä mm. tuki- ja liikuntaelimistön sekä sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksissa. (Rasinaho ja Hirvensalo 2007, 82.) Ikääntyminen tapahtuu luonnostaan, mutta liikunnan avulla voidaan hidastaa muutoksien nopeutta ja astetta. (Aalto 2009, 15 – 17; Salminen & Karvinen 2010, 22 – 26.)

### **2.3 Elimistön muutokset ikääntyessä**

Ikääntyneillä tapahtuu suuria muutoksia kehon rakenteissa, ja se näkyy toimintakyvyn heikkenemisellä. Fysiologiset muutokset tapahtuvat elimistössä solujen vanhenemisen myötä. Normaalisti elimistö pystyy hyödyntämään varastossa olevia soluja, mutta ikääntyessä tämä varasto kapenee ja tämän vuoksi ikääntynyt sairastuu herkemmin kuin nuori. Ikääntymisen tuomat fyysiset vanhenemismuutokset alkavat näkyä arjessa vasta 75. ikävuoden jälkeen. (Kan & Pohjola 2012, 28; Pohjolainen.)

Muutoksia tulee lihaksistoon, luustoon, kehonhallintaan, tasapainoon sekä havaintomotoorikkaan. Ikääntyessä lihasmassa ja voiman tuoton nopeus vähenee elimistöstä, lihaksisto pienenee ja tämä tarkoittaa lihasvoiman vähentymistä ja lihassolujen vähenemistä. Lihaksiston pieneneminen aiheutuu suurelta osin lihassäikeiden lukumäärän vähenemisestä. Monien päivittäisten rutiinien tekeminen vaikeutuu, mikäli lihasvoima heikkenee huomattavasti. (Kan & Pohjola 2012, 28; Sipilä, Rantanen & Tiainen 2013, 148; Vuori 2011, 90.) Seitsemänkymmentävuotiaan lihasmassasta on vähentynyt keskimäärin noin 40 %, mikä näkyy erityisesti nopeissa lihassoluissa. Nopeiden lihassäikeiden koko pienenee ja tämä kertoo siitä, että nopeiden ja räjähtävien suoritusten tekeminen on vaikeampaa. Nopeita lihassoluja tarvitaan esimerkiksi liukastumisen taikka horjahduksen jälkeen korjaamaan tasapainoa ja kehon asentoa. Lihaksistossa liikehermosolujen määrä pienenee ja solujen tuottamien impulssien nopeus hidastuu. Suurin syy lihasmassan pientymiseen on lihas-



ten käytön puute. (Aalto 2009, 13 - 15; Salminen & Karvinen 2010, 24.) Lihaksistoa käyttämällä ja säännöllisellä aerobisella liikunnalla ja voimaharjoittelulla voidaan saada suotuisia vaikutuksia lihasmassaan ja lihasvoimaan (Baker, Horton & Weir 2010, 44; Heikkilä & Arvonen 2014, 120).

Aallon (2009, 13 - 14) mukaan luuston suurin massa saavutetaan noin 30 vuoden iässä. Luukudoksen määrä säilyy terveellä ihmisellä samana noin 40 ikävuoteen asti. Tämän jälkeen luu alkaa hajota nopeammin kuin uutta luuta muodostuu. Joillakin naisilla vaihdevuodet aiheuttavat voimakkaan luukadon hormonaalisista syistä. Miehillä taas on suurempi luumassa ja ikääntyessä massa heikkenee hitaammin. Syitä luukatoon ovat hormoni-toiminnan häiriöt, kalsiumin ja D-vitamiinin puute, tupakointi, runsas alkoholin käyttö, sukurasaite ja pitkäaikainen lääkehoito. Vähäinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat osaltaan luukatoon. Pituudessa ja luustossa tapahtuvat muutokset alkavat noin 40 ikävuoden jälkeen. Pituudessa tapahtuvat muutokset aiheutuvat asennon ja ryhdin muutoksista, nikamavälilevyjen kokoonpuristumisesta, nikamien luukadosta sekä nikamia tukevien nivelsiteiden löystymisestä. Nivelnesteiden määrä vähenee iän myötä, mutta sidekudosten määrä nivelissä taas kasvaa ja tämä aiheuttaa nivelen liikelaajuuksissa rajoituksia. Rajoitukset saattavat aiheuttaa tärkeistä toiminnoista luopumista. (Kan & Pohjola 2012, 28; Pohjolainen; Suominen 2013a, 136.) Luuston mineraalimäärään pienenemistä voidaan osittain hidastaa tai ylläpitää liikunnan avulla. Liikunnallinen elämäntapa auttaa taas nivelten toimintakyvyn ylläpitämiseen. (Vuori & Miettinen 2000, 94.)

Vastaavasti sidekudosten ja rasvan määrä kasvaa elimistössä 50 – 60 vuoden ikään asti, naisilla jopa hieman myöhempään kuin miehillä. Rasvan kertyminen elimistöön voi jatkua vielä tämän ikävaiheen jälkeenkin. Tällöin paino kehossa ei välttämättä muutu, koska lihaskudosten ja muiden rasvattomien komponenttien määrä vähenee. Kehossa rasva kerryntyy keskivartaloon, sisäelinten ympärille ja lihaksiin. Kehon paino kääntyy laskuun noin 70. ikävuoden jälkeen. Muutosta painon suhteen tapahtuu kymmenessä vuodessa keskimäärin 2 – 3 kiloa. (Kan & Pohjola 2012, 29; Pohjolainen, 2; Suominen 2013b, 130; Vuori 2011, 90.)

Ikääntyessä huomataan myös muutoksia hapenottokyvyssä. Sydänlihaksessa tapahtuu muutoksia, jotka johtavat lihassolujen vähenemiseen ja sydämen toiminnan heikkenemiseen fyysisessä rasituksessa. (Aalto 2009, 15 – 17; Salminen & Karvinen 2010, 22 – 26.) Sydämen lyöntitiheys vähenee nuoruuden 180 – 200 lyönnistä 140 – 160 lyöntiin, sydän ei jaksa pumpata verta minuutissa yhtä tiheästi kuin ennen. (Kallinen & Kujala 2013, 154 – 155; Kan & Pohjola 2012, 30; Pohjolainen.) Hengitystyö taas suurenee, kun hengityselimistössä hengityselinlihas heikkenee. Hengityselimistössä tapahtuu ikääntyessä muu-

toksia, jotka vaikuttavat hengitystyöhön, keuhkojen pinta-ala pienenee, rintakehän elastisuus alenee sekä hengityslihaksissa voima vähenee. (Kallinen & Kujala 2013, 154 – 155; Kan & Pohjola 2012, 30; Pohjolainen.) Useiden tutkimusten tuloksena on todettu liikunnan harjoittelun vaikuttavan suoraan hapenottokykyyn. Hengityselimistö tarvitsee kohtuullista tai raskasta liikuntaa kehittyäkseen. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 83.)

Ikääntyneillä on verenpaineella tapana nousta. Suurten verisuonten seinämien elastisuus heikkenee ja ne paksuuntuvat. Ääreisverisuoniston vastustus kasvaa eli se huononee. Verenpaineen nousu aiheutuu heikosta verenkierrosta eri elimiin. (Kallinen & Kujala 2013, 154 – 155; Kan & Pohjola 2012, 30; Pohjolainen.) Hoitoa vaativista verenkiertoelinten sairauksista kohonnut verenpaine on yleisin sairaus. Verenpaineen nousu nopeuttaa valtimoiden tukkeutumista ja lisää mm. sepelvaltimotaudin, aivohalvauksen, munuaisten ja sydämen toiminnanvajauksia sekä ennen aikaista kuoleman riskiä. Liikunnalla voidaan ehkäistä tai viivästyttää verenpaineen nousua sekä alentaa jo koholla olevaa verenpainetta. (Vuori & Miettinen 2000, 101.)

Tasapainoaistit heikkenevät ja tämä johtaa herkästi kaatumisiin sekä horjahteluihin. Aistijärjestelmät vievät tietoa kehon asennoista ja liikkeistä keskushermostolle. Keskushermoston tehtävänä on yhdistää tiedot ja tehdä suunnitelma toimenpiteistä. Sieltä käskyt lähtevät lihaksille ja näin liikkeiden tuottaminen tapahtuu. Näköaistin tarpeellisuus ikääntyessä kasvaa, sen avulla määritellään ennalta tulevat esteet ja valitaan kulkureitit. Katseen kohdistaminen tukipisteeseen tasapainosuorituksen aikana voimistuu. Myös ryhdin heikentyminen vaikuttaa tasapainoon kävellessä tai seistessä. Tuntojärjestelmä auttaa meitä tietämään missä asennossa olemme milloinkin. Kehossa on monia asentoa ja liikettä aistivia soluja kuten nivelissä, lihaksissa, jänteissä ja iholla. Järjestelmä toimii parhaiten kun ihmisellä on hyvä ryhti, nivelet liikkuvat hyvin ja lihakset supistuvat ja venyvät. Nilkat ja niska ovat ikääntyneillä tärkeitä niveliä. Kuitenkin ikääntyessä nivelten liikelaajuus vähenee ja esimerkiksi niskalihasten jännitys aistitaan huimauksena. Liikunta-alustan muodosta kertoo jalkapohjien ja jänteiden tuntoaistit, näiden heikentyessä tieto asennosta ja sen muutoksista häviää, joka johtaa korjausliikkeiden hidastumiseen ja tasapainon vaikeutumiseen. (Aalto 2009, 19; Salminen & Karvinen 2010, 34 – 35.) Tasapainoa voidaan harjoittaa liikunnan avulla ja samalla vähentää kaatumisriskiä (Suominen, Rantanen, Hirvensalo ja Era 2000, 175).

Kuuloaistissa tapahtuu muutoksia ilman erityisiä sairauksia, mutta myös elämän aikana tulleet sairaudet ja ympäristötekijät alentavat kuuloa. Ikääntymisen myötä ilmenevää sisäkorvan ja kuulohermoratojen rappeutumismuutoksia kutsutaan ikähuonokuuloisuudeksi. Useiden ihmisten yhtäaikainen puhe tai runsas taustamelu aiheuttaa ongelmia kuulemi-

sessä, tämä tuo epäselvyyksiä kommunikaatioon, aiheuttaa väärintulkintoja sekä alentaa itseluottamusta. (Heikkinen 2005; Kan & Pohjola 2012, 30; Lähdesmäki & Vornanen 2014, 249.) Näön heikkeneminen vaikuttaa ikääntyessä selviytymiseen päivittäisistä toiminnoista. Silmän mykiön mukautumiskyky heikkenee ja aiheuttaa samalla vaikeuksia pienen tekstin lukemiseen ilman silmälaseja. Ikänäön myötä hämäränkö sekä tottuminen hämääseen huononee, jolloin tarve lisävalaistukselle kasvaa. (Heikkinen 2005; Kan & Pohjola 2012, 30.)

## **2.4 Kognitiiviset muutokset**

Kognitiiviset eli älylliset toiminnot on jaettu kahteen osa-alueeseen: joustavuutta edellyttävät- ja kiteytyneet toiminnot. Joustavuutta edellyttäviin toimintoihin kuuluvat mm. uuden oppiminen, induktiivinen päättely eli päättelymuoto joka voi olla teoriaa tai yleistys, työmuisti ja prosessoinnin nopeus, näiden toimintojen on todettu heikkenevän ikääntyessä. Kiteytyneisiin toimintoihin kuuluvat mm. yleistietous ja deduktiivinen päättely eli päättelyä joka rakentuu lähtöoletuksesta ja siitä seuraa johtopäätös, nämä toiminnot säilyvät terveessä ikääntymisessä. (Tuomainen & Hänninen 2000, 1294.)

Ajattelemisen, muistaminen, oppiminen ja havaitseminen heikentyvät siis terveessä ikääntymisessä, mutta eivät haittaa itsenäistä selviytymistä (Kan & Pohjola 2012, 14 – 16; Kensinger 2009). Terveenä pysyvät ikääntyneet pystyvät oppimaan uusia tietoja, mutta oppiminen hidastuu keskushermoston toiminnan hidastumisesta johtuen. Helpompaa on oppia kokonaisuuksia kuin irrallisia yksityiskohtia. Ikääntyneille on haastavampaa reagoida nopeasti, suoriutua annetuista tehtävistä nopeasti. (Kan & Pohjola 2012, 14 – 16.) Ikääntyneillä voi huomata esimerkiksi heikentymistä nopeassa käsittelyvaiheessa. Kun autoa ajaessa pitää nopeasti jarruttaa punaisissa liikennevaloissa, ikääntyneillä reaktioaika on heikentynyt nuoriin aikuisiin verrattuna. (Kensinger 2009.) Myös muistiin tallentaminen nopeasti voi tuottaa vaikeuksia. Tekijät jotka vaikuttavat muistiin, ovat terveydentila, elämäntapa ja motivaatio. Muistihäiriöiden syynä on taas dementiaa aiheuttava sairaus tai jokin muu sairaus. (Kan & Pohjola 2012, 14 – 16; Kensinger 2009.)

Vuori (2010) kirjoittaa liikuntaharjoittelun vaikuttavan edullisesti kognitiivisiin toimintoihin ikääntyneillä. Liikunnan avulla voidaan todennäköisesti pienentää kognitiivisten toimintojen heikkenemistä. Biologiset mekanismit selittävät usein aivotointojen säilymistä. Aivojen harjoittaminen kuten aistitoimintoja ja taitoja ylläpitävät ja kehittävät toiminnot vähentävät kognitiivista heikkenemistä. Vuori (2010) kuitenkin toteaa, että kliinisiin tutkimuksiin perustuva näyttö asian puolesta on vielä vähäistä. McPherson (2013) kirjoittaa, että useat tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta auttaa vähentämään iän tuomia kognitiivisten toimintojen laskua, liikunta voi myös ehkäistä tai viivästyttää dementiaa. McPhersonin

(2013) mukaan ikääntyneet naiset hyötyvät vielä jonkin verran enemmän liikunnasta kuin ikääntyneet miehet, estrogeenitasoilla on vaikutusta tähän tulokseen. Tutkimuksissa on osoitettu, että liikunta ohjelmat, joissa ovat molemmat aerobinen liikunta ja voimaharjoittelu hyödyttäisivät eniten, kun harjoituksen kesto on vähintään 30 minuuttia. Ikääntyneillä liikuntaharjoittelu vaikuttaa sydämen kuntoon ja auttaa hallitsemaan verensokeria. Rasitus voi lisätä happirikkaan veren virtausta aivoihin. (McPherson 2013.)

## **2.5 Sosiaaliset muutokset**

Tässä luvussa käydään läpi ikääntyneiden sosiaalisia muutoksia. Luvussa 3.2 käydään läpi tarkemmin liikunnan vaikutuksesta sosiaalisiin muutoksiin.

Ikääntyneiden sosiaalisilla muutoksilla tarkoitetaan yksinäisyyden tunnetta, kuten jos menettää puolison tai ystäviä, eläkkeelle siirtymistä, kyvyttömyyttä hallita itsenäisesti omaa toimintaa ja elintasoja, vaikeuksia selviytyä ja hyväksyä fyysisiä muutoksia joita ikääntymisen tuo mukanaan, sosiaalista eristymistä ja ikävystymistä (MedicineNet 2015). Sosiaalisilla muutoksilla on merkittävää vaikutusta ikääntyneen elämään sekä fyysisesti että henkisesti. Ikääntyneiden verkosto voi olla haasteellinen, koska heidän luomat ystävyssuhteet vähenevät yleensä ikääntyessä. Usein suhteet vieraisiin auttajiin taas lisääntyvät. (MedicineNet 2015; Rajaniemi 2006, 170.) Sosiaaliset muutokset ikääntyessä koskevat sekä yksittäisen ikääntyvän, yhteiskunnan ja ympäristön välisiä erilaisia sosiaalisia tekijöitä. Yksilöllinen kokemus ikääntymisestä riippuu erilaisista tekijöistä kuten julkisesta sektorista, taloudellisesta asemasta, sosiaalisesta tuesta ja terveydentilasta. (Willson 2007, 148.)

Sosiaalinen vanheneminen tulee esille kykynä olla vuorovaikutuksessa ja toimia toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisia toimintoja ovat ystävien kanssa keskustelut ja yhdessä olominen, osallistuminen erilaisiin ryhmiin ja tapahtumiin. Sosiaalista toimintakykyä tarkastellaan yhdessä fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn kanssa. Sosiaalinen aktiivisuus voi muuttua ikääntyessä ja siihen vaikuttaa erilaisten valintojen tekeminen ulkoisten tekijöiden ja paineiden vuoksi. (Kan & Pohjola 2012, 19 – 21.) Sosiaalisia muutoksia ikääntyneiden elämässä voi tuoda esimerkiksi asunto-ongelmat, kuljetus vaikeudet ja eristyisyys. Liikukumattomuutta esiintyy osittain myös iän tuomien sairauksien vuoksi. (Coe ym. 2005, 4.) On myös hyvä huomioida kenen kannalta ikääntyneiden arkea tarkastellaan ja rakennetaan: ikääntyneen itsensä, omaisten, vanhustyön vai palvelujärjestelmän näkökulmasta (Rajaniemi 2006, 170).

Ikääntyvän omat yksilölliset ongelmatilanteet tulisi olla lähtökohtana sosiaalisten muutosten tukemisessa. Tämä selviää Helsingin kaupungin ja Ikäinstituutin 2004 teettämässä kotiinkuntoutuksen arviointihankkeessa. Ikääntyvän arkitoiminnot ja niihin liittyvät ongelmatilanteet pitäisi selvittää, varsinkin ne joissa heikentynyt toimintakyky ja toimintaympäristön ongelmat kohtaavat. Näissä tilanteissa tarvitaan apua, jota on mahdollista saada eri lähteistä kuten perheeltä ja sukulaisilta, virallisista hoiva- ja hoitopalveluista sekä ulkopuolisilta auttajilta kuten julkisilta ja yksityisiltä palveluntuottajilta. Apua voidaan saada seurapitoon, läsnäoloon, arkiaskareisiin, heikentyneen toimintakyvyn aiheuttamiin ongelmiin sekä vajavaisuuden tuomiin ongelmiin. Usein sosiaaliset verkostot nähdään arjessa voimavarana, sillä niin ikääntyneet voivat saada henkistä tukea, materiaalista apua ja palveluita sekä he voivat saada uusia ihmissuhteita. (Rajaniemi 2006, 169 – 181.)

## **2.6 Sairaudet ja tapaturmat**

Ikääntyessä yleisiä pitkäaikaissairauksia ovat sydän- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet. Näille sairauksille on tyypillistä edetä hitaasti ja yleensä ne ovat parantumattomia. Ikääntyneillä voi olla monia tauteja yhtäaikaaisesti, 75-vuotiailla on keskimäärin kaksi kroonista sairautta. Muita sairauksia ovat aikuisiän diabetes, muistihäiriöt, masentuneisuus, näön heikkeneminen, luiden haurastuminen ja kuulossa tapahtuu heikkenemistä varsinkin korkeiden äänien kanssa. (Heikkinen 2011, 186; Pohjolainen.) Tapaturmista kaatumiset alkavat yleistyä ikääntyneillä. Noin kolmannes omassa kodissaan asuvista 65 vuotta täyttäneistä kaatuu vähintään kerran vuodessa. Nämä tapaturmat ovat kansantaloudellinen ongelma ja kaatumisista aiheutuu elämänlaadun muutoksia. Murtumisista toipuminen kestää ikääntyneillä kauemmin kuin nuorilla. Usein hoito vaatii vuodelepoa ja siitä johtuen lihasvoima vähenee ja toimintakyky alenee. Usein kaatuminen käynnistää tapahtumaketjun, joka aiheuttaa kaatumispelkoa, itsenäisyyden menettämisen pelkoa, käyttäytymismuutoksia, toimintakyvyn alenemista, sosiaalisten kontaktien vähenemistä ja suurentunutta kaatumis- ja vammautumisriskiä. Tavallisin tapaturmaisten kuolemien syy yli 65 – vuotiailla on kaatuminen. Muita yleisiä tapaturmia ovat liukastumiset ja putoamiset. (Heikkinen 2011, 186; Pajala, Sihvonen & Era 2013, 182; Salminen & Karvinen 2006, 8; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014.)

### 3 Ikääntyneiden liikunnan tarkastelua

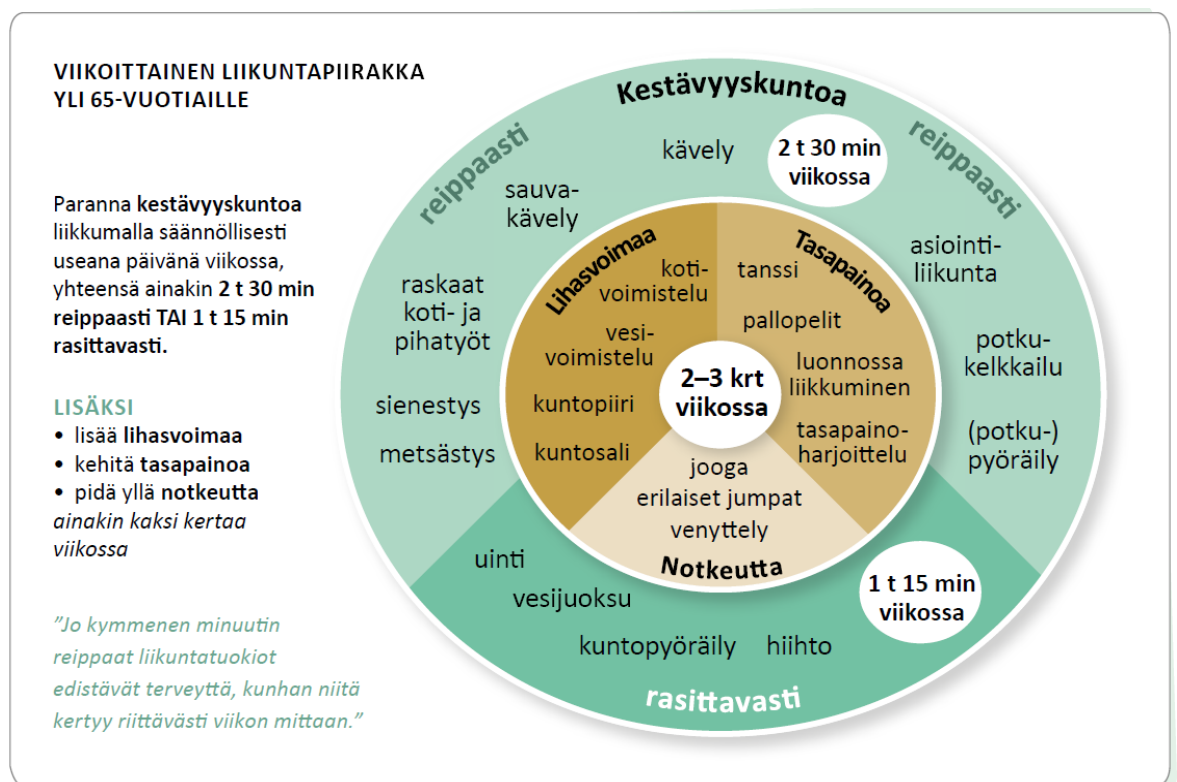
Liikunnalla ei pystytä estämään vanhenemista, mutta liikunnan avulla voidaan vähentää vanhenemisen aiheuttamien muutoksien voimakkuutta ja seurauksia. Liikunnan merkitys ikääntyneiden terveydelle ja hyvinvoinnille on suuri. Ikääntyneillä toimintakyvyn ongelmat liitetään usein liikunnan ja yleensä vielä fyysisen aktiivisuuden vähyyteen. (Sakari - Rantala 2004, 7; Vuori 2011, 88.) Ikääntyneillä liikunnan merkitys on suuri ennalta ehkäisyyn toimintakyvyn, elämän laadun ja terveyden kannalta. Ikääntyneiden liikuntaa harrastaessa täytyy huomioida muutokset kehon rakenteissa ja toimintakyvyssä. Ikääntyessä tapahtuu myös muutoksia soluissa ja erityisesti solujen mitokondrioissa, muutokset johtavat elinjärjestelmien toiminta ja suorituskyyvyn heikkenemiseen. (Aalto 2009, 13.)

Arkipäivän askareissa tarvitaan lihasvoimaa esimerkiksi portaiden kiipeämiseen, kansien avaamiseen tai kauppakassien kantamiseen. Ikääntyneiden liikunnassa tulisiakin huomioida lihaskuntoharjoittelu ja sen tehokas suorittaminen jokaisen kunnon mukaan. Ikääntyneillä liikunnan vähentyneeseen harrastamiseen vaikuttavat usein sairaudet ja niistä johtuvat fysiologiset vauriot sekä elinten toimintojen heikkeneminen. Ikääntyneet voivat vältellä esimerkiksi kävelyä, koska heillä on kipuja. Varovaisen kävelyn vuoksi myös lihaskunto heikkenee ja sydämen toiminta heikkenee, kun rasituskyky vähenee. Siitä seuraa toiminnanvajausta; Kun kävely hidastuu ja toiminnot hidastuvat ulkopuolisen avun tarve kasvaa. (Routasalo, Pitkälä & Karvinen, 2004, 13.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan ikääntyneet ovat alkaneet harrastamaan liikuntaa intensiivisemmin kuin aikaisemmin. Ikääntyneistä tutkimuksen mukaan 65 % harrastaa liikuntaa neljä kertaa viikossa. Liikuntalajeista suosituimpia ovat kävely, hiihto, sauvakävely, pyöräily, uinti sekä kuntosali. (Kansallinen liikuntatutkimus, senioriliikunta. 2009 - 2010.)

Ikääntyneiden liikuntaa suositellaan harrastettavaksi kaksi tuntia 30 minuuttia viikossa kestävyystyyppisesti. Hyväkuntoinen ikääntynyt voi harrastaa 1 tunnin ja 15 minuuttia raskavampaa liikuntaa viikossa. Ikääntyvien liikuntaharrastajien olisi hyvä huomioida omassa liikunnassa tasapainon harjoittaminen kolme kertaa viikossa, mikä ehkäisee kaatumisia. (Physical Activity Guidelines for Americans 2008; UKK-instituutti 2014; WHO:s recommendation for physical activity.) Monipuolinen liikuntaharjoittelu vähentää kaatumisvammoja UKK-instituutissa tehdyn tutkimuksen mukaan. Tutkimuksessa liikunnalla ei ollut vaikutusta kotona asuvien ikääntyneiden kaatumisiin yleensä, mutta kaatumisvammat vähenivät puoleen liikunnan ansiosta. (UKK-instituutti 2015.)

Liikuntaa harjoittaessa olisi myös hyvä ottaa selvää millaisia liikuntasuorituksia voi tehdä turvallisesti varsinkin, jos on terveydellisiä ongelmia. Terveyttä edistävää on liikkua edes se määrä mitä fyysinen kunto sallii, kuin jättää liikkumatta kokonaan. (Physical Activity Guidelines for Americans 2008; UKK-instituutti 2014; WHO:s recommendation for physical activity.) Myös professori Vuori (2014) on samaa mieltä liikkumattomuudesta. Hänen mielestään ikääntyneen tulisi olla niin aktiivinen kuin hänen edellytyksensä sallivat ja liikkumattomuutta olisi hyvä välttää. Fyysisen aktiivisuuden tärkeys on suuri niin liikunnan biologisten kuin psykososiaalisten vaikutuksien kannalta. Lihaskuntoharjoittelussa tulisi huomioida tehokkaasti useat lihasryhmät vähintään kaksi kertaa viikossa tai useammin. Kestävyyssunnan lisäksi tulisi harjoittaa lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta 2 – 3 kertaa viikossa. Lihaskuntoa voidaan kasvattaa kuntosalilla, vesivoimistelussa ja kotivoimistelussa. Esimerkiksi luonnossa liikkumalla, pallopelejä pelaamalla ja tanssimalla pystytään harjoittamaan tasapainoa ja venyttely sekä jooga ylläpitävät notkeutta. (Physical Activity Guidelines for Americans 2008; UKK-instituutti 2014; WHO:s recommendation for physical activity.) UKK –instituutti on julkaissut yli 65-vuotiaiden liikuntapiirakan, jonka tarkoituksena on olla apuvälineenä terveys- ja liikunta- alan ammattilaisille. (kuvio 1.) Liikuntapiirakan avulla voidaan neuvoa asiakkaalle häntä hyödyttäviä liikuntatapoja sekä keskustella hänen liikuntatottumuksista. (UKK- instituutti 2014.)



Kuvio 1. (UKK- instituutti 2014.)

### 3.1 Psyykkinen liikunta

Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen raportissa seitsemän (2004, 24 - 31) kerrotaan liikunnan vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Sitä on tutkittu vähemmän kuin fyysisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Ikääntyneillä liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä saattaa olla suurempi merkitys kuin muilla ikäryhmillä. Psyykkinen hyvinvointi on laaja käsite ja tämän vuoksi sitä on hankala tutkia. Tutkimuksissa ei ole varmuutta onko psyykkinen hyvinvointi seurausta itse liikunnasta vai vaikuttaako hyvä fyysinen terveys liikunnan harrastamiseen ja sen kautta psyykkiseen hyvinvointiin. Ojanen (2009) on samaa mieltä liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydestä. Hän toteaa, että näiden yhteys korostuu, kun tietyt ehdot vallitsevat, se ei ole itsestään selvä asia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa (2004, 24 – 31) tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että liikunnan on todettu vaikuttavan ahdistuneisuuden vähentymiseen, itsetunnon kohentumiseen, stressin lieventymiseen, mielialan myönteisiin vaikutuksiin sekä lisäksi ryhmäliikunta tuottaa yhteenkuuluvuuden tunteen. Ojanen (2009) on samaa mieltä liikunnan vaikutuksesta masennukseen.

### 3.2 Sosiaalinen liikunta

Kun ikääntynyt ottaa huomioon toiminnassaan muut ihmiset ja heidän toiminnan ja toiminnalle annetut merkitykset on toiminta sosiaalista (Saaristo & Jokinen 2004, 54).

Liikunnan sosiaalisista tutkimuksista näkyy liikunnan vaikutukset siinä, millaisia sosiaalisia liikuntatilanteita tulee ja millaisia odotuksia yksilöön kohdistuu. Sosiaalisuuden kautta liikkuva ihminen saavuttaa paremmat vuorovaikutustaidot ja oppii huomioimaan muita liikkuji. Liikunnan avulla opitaan noudattamaan tiettyjä sääntöjä ja opitaan myötätunnon merkityksestä. Aktiivisilla liikunnan harrastajilla sosiaaliset motiivit ovat syitä liikkumiselle kuten liikkuminen hyvässä seurassa ja kuuluminen johonkin ryhmään. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 124, 60 – 66, 170.)

Monet aikuiset harjoittelevat tiettytyyppisessä sosiaalisessa ympäristössä joko ystävien tai harjoitusohjelman kanssa. Ammattilaisia jotka suunnittelevat harjoitusohjelmia, on suositeltu huomioimaan monta vuotta sosiaalinen näkökulma. Ikääntyneiden ohjelmaan se voi tuoda lähes yhtä houkuttelevia puolia kuin terveyshyödyt. Sosiaalinen vuorovaikutus voi merkittävästi parantaa mielialaa, ahdistusta tai masennusta. Sosiaalinen vuorovaikutus on mekanismi, joka parantaa liikunnan ja henkisen terveyden suhdetta. Kuitenkin tarve sosiaaliseen vuorovaikutukseen on hyvin yksilöllistä ja pakottaminen niille, jotka eivät halua paljoa sosiaalista vuorovaikutusta, olisi haitallisempaa mielenterveyden kannalta. Niille jotka kokevat sosiaalista vajetta elämässään, osallistuminen liikunnan tai urheiluohjelman kautta vuorovaikutukseen, varmasti parantaa henkistä hyvinvointia. Vaikka sosiaalinen



vuorovaikutus, joka tapahtuu liikuntatuokioiden vaikutuksesta, edistää merkittävästi ikääntyvien henkistä terveyttä se ei voi yksinomaan selittää psykologisia hyötyjä, jotka on havaittu harjoituksen jälkeen. Sosiaalinen hyväksyntä on tärkeää sosiaalisen kanssakäymisen vahvistamiselle ja mielialan kohottamiselle. Tämän tyyppinen sosiaalinen hyväksyntä myös mahdollisesti parantaa pitkän aikavälin henkistä terveyttä. (Spiriduso, Francic & MacRae 2005, 253.)

### **3.3 Liikunnan esteet ikääntyneillä**

Aallon (2009, 29) mukaan esteenä liikunnan harrastamiselle ikääntyneillä on usein huono terveydentila, erilaiset sairaudet, väsymys, huono kunto, pelko kaatumisesta, motivaation puute ja liikuntapaikkojen sijaitseminen kaukana kotoa sekä kiinnostuksen puute ja laiskuus. Myös Rasinaho ja Hirvensalo (2007, 79) ovat samaa mieltä liikkumiskyvyn vaikutuksesta liikunnan harrastamiseen ja sen motiiveihin. He toteavat myös liikkumisen olevan henkilöstä itsestään kiinni, sillä toiset toimintakykyongelmista kärsivät jatkavat liikkumista vaikka ongelmia olisi. Osa ihmisistä joilla ei ole toimintakykyongelmaa voivat olla fyysisesti passiivisia liikunnan harrastamisen suhteen, vaikka ei toimintakykyongelmia olisi. Yhteiskunnan keskeinen tavoite on edistää liikunnallisesti passiivisten ikääntyneiden aktiivisuutta.

Liikkumattomuuteen vaikuttaa myös ajan puute, sosiaalisuuteen liittyvät tekijät kuten kaverin puute sekä uskomukset liikunnan vaarallisuudesta iäkkäänä. Liikunnassa tulisi kiinnittää huomiota kokonaisvaltaiseen terveyden- ja toimintakyvyn kohentamiseen. (Aalto 2009, 29; Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124 2000, 170.) Liikunnan harrastamisen tuomat kokemukset voivat vaikuttaa myös kielteisesti. Jos harrastaminen koetaan ikävänä, liian vaativana tai rasittavana, liikunnan harrastaminen päättyy. Kielteiset muistot kouluajoilta lähtien vaikuttavat harrastamisen aloittamiseen. (Ojanen 2009.)

### **3.4 Ikääntyneet ohjatuissa ryhmissä**

Ikääntyvien liikunnassa ohjatuissa ryhmissä liikutetaan vain noin 10 % kaikista ikääntyvistä. Luku voi olla yliarvioitu, sillä useampaan ryhmään osallistuvat ikääntyvät saattavat vääristää lukua. Ohjattuun liikuntaan osallistuvat ikääntyneet ilmoittavat motiiveiksi ryhmään tuloonsa terveyden edistämisen, sosiaaliset kontaktit sekä psyykkiset syyt. Ohjaajan antamat ohjeet ja neuvot ovat myös osaltaan vaikuttamassa ryhmäliikuntaan osallistumisessa. (Aalto 2009, 27 - 28.)

Ikääntyvien ohjatussa liikunnassa tulisi huomioida liikunnan hyvinvointia edistävä merkitys. Ryhmässä yksilöillä on terveydellisiä, toimintakyvyllisiä, iän tuomia, arvoihin ja kulttuu-

ritaustaan liittyviä eroja. Liikuntaryhmistä tiedottaessa on muistettava kertoa toiminnan sisällöstä, siitä kenelle ryhmä on tarkoitettu ja ryhmän tavoitteista. Tiedotus tulisi olla ikääntyneille saatavissa olevilla tiedotuskanavilla. Ikääntyneiden liikuntaa tulisi järjestää esteettömissä paikoissa, joihin kaikilla olisi mahdollisuus osallistua. Saavutettavuuden kannalta suositeltavaa olisi myös järjestää kuljetuksia ohjattuihin liikuntaryhmiin, jolloin mukaan pääsevät myös kauempana asuvat ikääntyneet henkilöt. Liikuntaa suunniteltaessa toiminnan ajankohtaa on mietittävä ikääntyneille sopivaksi. Liikuntaryhmiä ohjattaessa on huomioitava jokaisen asiakkaan yksilöllisyys. Tämä huomioidaan ryhmiä suunniteltaessa. Liikuntatunteja suunniteltaessa huomioidaan etukäteen asiakkaiden erilaiset toimintakyvyt, näin saadaan tunneista miellyttäviä ja taataan kaikille mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen. (Routasalo ym. 2004, 13; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 17 – 18.)

Sosiaalisen vuorovaikutuksen tukeminen ohjatuissa ryhmissä voi auttaa yksinäisyyden lievittämiseen iäkkäiden osalta, tämä olisi hyvä ottaa huomioon ryhmiä ohjattaessa. Iäkkäiden ryhmissä osallistumisen syyt voivat olla sosiaalisia. Hyviä tavoitteita ryhmissä on kannustaa yhteisöllisyyteen ja luoda yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Liikunnanohjaustyötä tekevät huomioivat yleensä fyysisten tavoitteiden toteutusta, mutta psykososiaalisten tavoitteiden kanssa voi olla puutteita. (Routasalo ym. 2004, 13.)

### **3.5 Liikkuminen ulkona**

Kävely on luonnollisin ja suosituin tapa harrastaa liikuntaa ikääntyneenä, samalla se mahdollistaa raittiin ilman, luonnon ihmeet, virkistymisen ja rentoutumisen. Yli 75 vuoden ikäiset harrastavat ulkoliikuntaa asioinnin yhteydessä, lenkkeillen jalkakäytävillä, luonnossa tai pihatöitä tehden. Säännöllisesti tehtynä ulkoilu parantaa ääreisverenkiertoa ja säilyttää sydämen ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Hapensaanti paranee ulkona liikuttaessa, joka on keskushermostolle ja aivojen toiminnalle elintärkeää. Ulkona liikkuesssa auringosta saatu D- vitamiini vahvistaa luustoa. Ulkoilu edistää osallistumista, osallisuutta ja sosiaalisuutta, kun ihminen liikkuu lähiympäristössä ja osallistuu yhteiskunnan toimintaan. Se myös mahdollistaa vuorovaikutusta ja sosiaalisia kanssakäymisiä. (Ponsi & Karvinen 2007, 7 – 9; Routasalo ym. 2004, 13.)

Ikääntyneille on tärkeää liikkua ulkona toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta. Usein kuitenkin jo 75 vuotta täyttäneellä ulkoilu jää vähemmälle, vaikkakin tarve ulkoiluun säilyy. Ulkona oleva ympäristö on vaativa liikkumiselle. Päivittäistoiminnoista osa kuitenkin tapahtuu ulkona, kuten kaupassa käynti. Säännöllinen ulkoilu kehittää ikääntyneillä tasapainoa ja lihasvoimaa. Se myös lisää liikkumisvarmuutta sekä aistitoimintojen ja psyykkisten toimintojen yhteistyö paranee ja ennen kaikkea se virkistää mieltä. Ennakoivat liikkumisongel-

mat kuten tuolilta nousemisen vaikeutuminen ja väsyminen portaissa voivat harventaa käyntejä ulkona liikkumisvaikeuksien vuoksi. Myös ulkona kohdattavat tekijät, kuten kävelyalustan laatu mm. kaltevuus, liukkaus, epätasaisuus voivat vaikuttaa päätökseen ulos lähtemisestä. Joillekin toiset jalankulkijat, pyöräilijät ja muu liikenne voivat tuottaa haasteita, pysähdyksien ja väistämisen vuoksi iäkäs henkilö joutuu muuttamaan kävelyrytmiä ja –mallia. Kylmänä ajanjaksona edellytetään selviytymistä pukeutumisen tuomista haasteista. (Ponsi & Karvinen 2007, 7 – 9; Voimaa vanhuuteen iäkkäiden terveystoimintaohjelma.)

Ikäinstituutin tekemässä suosituksessa käy ilmi myös liikuntapalveluita koskevia suosituksia. Iäkkäiden tulisi saada ohjausta ja ohjeita omaan kuntoiluun ulkona, siellä tulisi kiinnittää huomiota voima- ja tasapainoharjoitteluun sekä antaa tietoa ulkona liikkumisvarmuudesta ja sen merkityksestä. Iäkkäille tulisi olla esteettömiä ulkoilureittejä sekä lähiliikunta- paikkoja. (Voimaa vanhuuteen iäkkäiden terveystoimintaohjelma.) Pieniä liikuntatuokioita voidaan järjestää tasaisilla nurmialueilla lämpiminä vuodenaikoina. Pelikentillä pystytään ikääntyneille tarjoamaan erilaisia pelejä, jotka harjoittavat tasapainoa ja koordinaatiota. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 35.)

## 4 Vuorovaikutus

Vuorovaikutustilanteessa viestitään joko kielellisesti tai sanattomasti. Jos näitä viestintätapoja ei ole, ei myöskään ole vuorovaikutusta. Kielellisesti tuotettu vuorovaikutus voi tuottaa joskus ongelmia, jos vastapuoli tulkitsee sanat eritavalla kuin ne on tarkoitettu. Vastanottajan reaktiot kertovat yleensä onko asia ymmärretty niin kuin kertoja oli sen tarkoittanut. (Peltomaa, Mattila & Al 2009, 101.) Toistuvassa vuorovaikutustilanteessa ihmisten välillä on taustaoletuksia, jotka jäävät näkymättömiin esimerkiksi sukupolvien välinen kuilu (Kan & Pohjola 2012, 69; Saaristo & Jokinen 2004, 55). Sanattomassa viestinnässä käytetään eleitä, ilmeitä, liikkeitä ja asentoja. Sanattomassa viestinnässä tuetaan kielellistä viestintää tai voidaan korvata se kokonaan. Sanattomalla viestinnällä voidaan esimerkiksi katsekontaktilla säädellä vuorovaikutusta. (Jyväskylän yliopisto, viestintätieteiden laitos 2002.) Ikääntyessä aistien toiminnot heikkenevät ja saattavat näin hankaloittaa vuorovaikutustilanteita. Usein apuna käytetään kuulokojeita sekä silmälaseja. Ikääntyneellä reagointikyky hidastuu sekä voi olla muistivaikeuksia, joka näkyy puheen ja sanojen löytämisen hidastumisella. (Kan & Pohjola 2012, 68.)

Havainnointi on vuorovaikutuksessa tärkeässä roolissa. Vuorovaikutuksen aikana on hyvä havainnoida sekä kuunnella vuorovaikutuksessa olevia. Vuorovaikutusta on helpompi viedä eteenpäin, mikäli vuorovaikutuksessa olevat havainnoi toisiaan. Havainnointia voi tehdä sekä kielellisestä tai sanattomasta vuorovaikutuksesta. Kuunteleminen taas tarkoittaa myös asian työstämistä ja ymmärtämistä ei pelkästään passiivista hiljaa istumista. On helpompi jatkaa vuorovaikutustilannetta, mikäli aktiivisesti tulkitsee toisen kertomaa. (Jyväskylän yliopisto, viestintätieteiden laitos 2002.) Ikääntyessä ruumiinkielellä voidaan vahvistaa, sävyttää tai muuttaa puheella tuotettua viestiä (Kan & Pohjola 2012, 69).

### 4.1 Vuorovaikutuksen merkitys liikunnassa

Liikuntaryhmässä ryhmäläisten toiminta kertoo, kuinka ryhmäläiset tulkitsevat toisten ryhmäläisten viestejä ja kehonkieltä. He ohjaavat toimintaansa tulkitsemalla muiden ryhmäläisten signaaleja liikuntasuorituksen aikana. (Kopakkala 2005, 21 – 22.) Vuorovaikutus tulee luonnollisesti liikunnassa leikkien ja kilpailuiden kautta (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 33). Ryhmä ja ryhmän ohjaaja reagoivat tilanteeseen riippuen siitä millaisia signaaleita ryhmä lähettää. On selvää, että jokaisella on oma käsitys omasta itsestään ja toisista. Kun teemme havaintoja toisistamme liitämme siihen myös oman käsityksemme hänestä ja hänen tavoistaan. (Kopakkala 2005, 22 – 23.) Liikuntatilanteiden aikana ikääntyneiden kanssa ovat tärkeitä yhdessäolo, läheisyys ja vuorovaikutus, ei niinkään liikkei-

den oikea-aikaisuus. Vuorovaikutustilanteet liikunnassa ovat elämyksiä osalle ikääntyneistä. (Kan & Pohjola 2012, 83.)

Ryhmäviestinnässä keskeisessä roolissa on kuunteleminen ja havainnointi. Kuuntelemalla muita osoitetaan mielenkiintoa muita kohtaan. Ja havainnoimalla tilanteita ja keskustelua saadaan ryhmän sisäistä keskustelua tai tekemistä laadukkaampaan ja sisältörikkaampaan suuntaan. Kuuntelun täytyy olla aktiivista ja osallistuvaa. Kuuntelijan täytyy ottaa kantaa keskusteluun sekä arvioida ja eritellä sitä. (Jyväskylän yliopisto, viestintätieteiden laitos 2002.) Toiminnalliset liikuntatuokiot sisältävät paljon vuorovaikutustilanteita, näissä tarvitaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja (Lintunen, Kuusela & Klemola 2010). Ikääntyneiden liikuntaryhmien ohjaajalla on hyvä olla taito kuunnella asiakkaiden mieltymyksiä sekä tarpeita. Ikääntyneille tulee suunnitella liikuntatuokiot sovelletusti ja asiakkaita kuunnellen. (Suominen, Rantanen, Hirvensalo & Era 2000, 179.)

Havainnointi ryhmätilanteissa on haastavaa. Havainnointi voi olla verbaalista tai nonverbaalista. Verbaalinen havainnointi ryhmässä tapahtuu kielen avulla. Nonverbaaliseen havainnointiin kuuluu kaikki muu viestintä, paitsi kieli. Havainnoida voidaan esimerkiksi hymyn, eleiden, äänenpainon, kosketuksen ja jopa tilan kautta. Ryhmän havainnointi on tärkeää ryhmän eteenpäin viemisen kannalta. (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013, 13.) Liikuntaryhmän toimintaa on helpompi analysoida tekemällä havaintoja ryhmästä. Analysoimalla ryhmää liikuntatilanteissa, voidaan liikuntaryhmän toimintaa kehittää. Aina voidaan lisätä liikuntasuorituksia tai poistaa suorituksia, analysoimalla liikuntaa liikuntatuokion aikana. Kun ryhmäytyminen on päässyt hyvin käyntiin ryhmä, kiinteytyy ja sitoutuu tekemiseen, tästä voidaan puhua myös koheesio nimellä. Ryhmää tutkimalla ohjaaja saa selville myös ryhmän roolit, kuka on johtaja ja millaiset normit ryhmällä on. (Jyväskylän yliopisto, viestintätieteiden laitos 2002.) Liikunnan hyödyt siirtyvät sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta oppimiseen. Vuorovaikutuksen kautta voidaan opettaa kykyä yhteisölliseen työskentelyyn, kykyä ottaa vastuuta omasta toiminnasta, aloitteellisuutta, aktiivisuutta sekä itsearviointia. (Kantomaa ym. 2013, 14.)

## **4.2 Ryhmäytymisen merkitys liikunnassa**

Ryhmäytyminen käsitteenä lähtee ryhmästä ja ryhmä on joukko ihmisiä. Ihmiset tunnistavat osan ryhmän jäsenistä ja hänellä on ryhmään kuulumisen tunne. Ryhmän syntymisprosessi eli ryhmäytyminen vie oman aikansa. Ryhmässä oleellista olisi, että syntyisi keskinäinen luottamus, joka johtaa ryhmähenkeen. Ryhmäytymistä syntyy, kun ryhmäläiset kohtaavat toisensa, oppivat tuntemaan toisiaan, vaihtavat mielipiteitään sekä ideoitaan ja heillä on yhteinen päämäärä. (Jyväskylän yliopisto Kielikeskus; MAST, 2015, 4.)

Ryhmät on jaettu pienryhmiin, joihin kuuluu enintään 10 henkilöä ja suurryhmiin joissa on yli 10 henkilöä. Pienryhmässä kaikilla on mahdollisuus päästä vuorovaikutustilanteisiin toisensa kanssa, kun taas suurryhmässä vuorovaikutustilanteita kaikkien kanssa ei välttämättä ole. (Kataja ym. 2011, 15.) Usein ihmiset kuuluvat johonkin ryhmään, ja liikunnanohjauksissa ryhmät muodostavat harrasteryhmiä ja kilparyhmiä. Ryhmiin osallistujat tietävät kuuluvansa valitsemaansa ryhmään ja olevansa vuorovaikutuksissa ryhmäläisten kanssa. (Kopakkala 2005, 36.) Rovion & Lintusen (2009, 117) mukaan puhutaan sosiaalisesta vaikuttamisesta, jolloin ryhmässä olevat alkavat omaksua vuorovaikutuksessa toisten ajattelutapoja sekä ymmärtää omia toimintatapoja, mutta myös ryhmäläisten. Vuorovaikutuksella ryhmän jäsenet haluavat saada itselleen paikan ryhmässä ja vuorovaikutus muodostaa ryhmän sellaiseksi, kun se on. Ryhmässä muodostuu aluksi usein hillityt roolit, mikäli ryhmällä on tunne että kaikkia kohdellaan oikeudenmukaisesti. (Kopakkala 2005, 36.)

Kilpailu muita ryhmiä vastaan, on usein osa ryhmätoimintaa. Usein ryhmässä opitaan käsittelemään kielteisiä tunteita epäonnistumisten ja häviöiden kautta. Myönteisiä tunteita tunnistetaan ja käytetään hyödyksi onnistumisten ja voittojen kautta. (Kataja ym. 2011, 29.) Ryhmän toimintakykyä peilaa kommunikoinnin avoimuus. Ryhmä toimii, mikäli ryhmän vuorovaikutus on avointa, ongelmanratkaisutilanteissa vuorovaikutus on avainsana. Ryhmäläisten on osattava asettua viestinvälittäjän kantaan, osata kuunnella ja keskustella. Hyvä ilmapiiri antaa mahdollisuuden antaa palautetta ja vastaanottaa palautetta. (Rovio ym. 2009, 62.) Liikunnalliset harjoitukset ja onnistumiset lisäävät ryhmässä uskoa fyysisiin voimavaroihin. Ryhmässä kaikkien tulisi osallistua, jolloin fyysinen onnistuminen tuo mielihyvää ja lisäpontta koko ryhmälle. Ryhmässä voidaan tehdä kokemuksellista oppimista toiminnallisten harjoitusten avulla. Tällöin ryhmässä motivoidaan toisia, tehdään kokeilevaa toimintaa, havainnoidaan ryhmän toimintaa ja käsitellään ryhmän kehitystä tunteiden, toiminnan ja roolien kautta. (Kataja ym. 2011, 31.)

Liikuntaryhmissä ryhmien päämääränä on tulla liikkumaan ja toinen päämäärä on yleensä sosiaaliset kontaktit, etenkin ikääntyneillä (Kopakkala 2005, 49). Liikuntakasvatuksen metodeilla kuten peleillä ja kilpailuilla eli toiminnallisella tekemisellä pystytään opettelemaan taitoja, joita tarvitaan ryhmän kehittämisessä (Kataja ym. 2011, 33). Alussa ryhmän muodostuminen on yleensä riippuvainen ryhmän ilmapiiristä, siinä ohjaajalla on suuri merkitys. Kun ryhmän kesken keskustelut ja kiinnostuksen kohteet menevän yhteen ryhmä tiivistyy ja vuorovaikutus ryhmässä kasvaa. Ryhmän tekeminen ja oleminen on alkuun muodollista ja varovaista, kukaan ei halua luoda eripuraa. (Kopakkala 2005, 49.) Rovion ym. (2009, 117) mukaan ryhmän jäsenet voivat koetella toisiaan ensin ja yleensä sen jälkeen ryhmän

jäsenille alkaa muodostua ryhmäsuhteita. Tässä vaiheessa etsitään omaa paikkaa liikuntatilasta ja ryhmän sisältä, ensimmäiset ryhmäroolit alkavat löytyä. Ryhmän säännöt ja työskentelymenetelmät muotoutuvat, ohjaajan antamilla opastuksilla ja ohjeilla sekä ryhmän kesken ryhmän sisällä. (Mts. 49.)

## 5 Tapahtuman järjestäminen

Tässä luvussa käydään läpi tapahtuman järjestämistä suunnittelun, markkinoinnin, budjetin, toteutuksen ja tapahtuman päättämisen kannalta. Luvussa keskitytään perusasioihin eikä paneuduta syvemmillä aiheeseen.

Tapahtuman järjestämisessä sekä suunnittelussa perusasiat ovat samat jokaisella tapahtumalla. Tapahtumat voivat olla pieniä tai suuria. Usein tapahtumat liittyvät jotenkin koulutukseen tai työelämään. Tapahtumassa on ennalta määriteltyä ohjelmaa ja se voi olla yleisötilaisuus tai sitä voi verrata projektiin. (Leskinen 2011, 2; Tampereen Kaupungin Tapahtumatoimisto 2012, 4.) Erilaisissa tapahtumissa on huomioitu myös ikääntyneet. Tapahtuman järjestämisessä on huomioitava kokonaisuus. Ennalta tehty suunnitelma on pohjana koko tapahtumalle. Tavoitteet voidaan saavuttaa ja tehdä onnistunut tapahtuma, kun suunnitelmat ovat selkeät. (Iiskola – Kesonen 2004, 9.) Tapahtumilla halutaan tuoda kohderyhmälle onnistunut palvelu. Sisällöllisillä tavoitteilla on mahdollista päästä lisäämään tietoisuutta esimerkiksi ikääntyvien liikunnasta tapahtumaan osallistuville asiakkaille. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 46.) Tapahtumassa on mahdollista vahvistaa ja sitouttaa suhdetta kohderyhmän kanssa (Muhonen & Heikkinen 2003, 117).

### 5.1 Suunnittelu

Tapahtuman suunnittelun alussa voi olla hankalaa päättää mistä lähdetään liikkeelle ja mitä siihen kuuluu. Suunnittelussa huomioitavia asioita on useita. (Iiskola - Kesonen 2004, 8.) Tapahtuman toteuttamiseen tarvitaan aikaa suunnittelulle. Tapahtuman suunnitteluvaihe on ajallisesti noin 75 % koko tapahtumasta. Tapahtuman toteutukselle jää noin 10 %, johon kuuluu rakennusvaihe, tapahtuma ja purkuvaihe. Jälkimarkkinointiin varataan yleensä 15 % ajasta. (Vallo & Häyrynen 2012, 157.) Suunnitelmasta tulisi käydä ilmi seuraavat kolme kysymystä: miksi tapahtuma järjestetään? kenelle tapahtuma järjestetään? ja mitä järjestetään? (Vallo & Häyrynen 2008, 93.) Hyvä suunnitelma helpottaa arvioimaan tapahtuman tavoitteita, josta selviää myös tapahtuman organisaation viesti, ja ovatko ne realistisia sekä selkeästi määriteltyjä (Iiskola - Kesonen 2004, 9; Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 36 – 37; Vallo & Häyrynen 2008, 93). Asiakaskuntaa määriteltäessä on hyvä pohtia kuinka tarjontaa kohdistetaan. Ovatko kohderyhmänä lapset, nuoret, keski-ikäiset vai ikääntyneet. Kohderyhmä sekä luonne määrittelevät tapahtuman ajankohdan, kellonajan sekä viikonpäivän. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 36 – 37.) Tapahtuman sisältöä järjestettäessä on huomioitava kohderyhmälle soveltuva teema sekä millä toimenpiteillä tavoitteet saavutetaan. Kohderyhmän mukaan mietitään onko tapahtuma asia-, viihde- vai yhdistelmä tapahtuma. (Vallo & Häyrynen 2008, 93–95.) Suunnitelmassa



tulisi pohtia myös tapahtuman mahdollisia riskejä sekä uhkia esimerkiksi SWOT – analyysin avulla. Analyysistä selviää tapahtuman vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet sekä uhat. (Iiskola - Kesonen 2004, 9.) Suunnitteluvaiheessa on myös mietittävä tapahtuman turvallisuutta. Turvallisuudessa on mietittävä ensiapua, järjestyksenvalvontaa, tarvittavia lupia sekä vakuutuksia. Ulkoilmatapahtumassa on selvitettävä pelastussuunnitelman tarve. (Vallo & Häyrinen 2008, 167.) Hyvällä suunnittelulla parannetaan toiminnan ja ajankäytön tehokkuutta (Iiskola - Kesonen 2004, 9). Ensimmäisiin suunnitelmiin tulee aina muutoksia, mutta hyvin tehty perussuunnitelma helpottaa muutoksiin reagoimista. (Muhonen & Heikkinen 2003, 117).

## **5.2 Tapahtuman markkinointi ja budjetti**

Markkinointi vaikuttaa kaikkeen toimintaan ja on asiakaslähtöistä. Markkinoinnissa tulisi selvittää asiakkaiden tarve siitä mitä he haluaisivat. Kun on selvillä asiakkaiden haluama tuote, se toteutetaan ja tuodaan heidän saataville. Tapahtuman markkinoinnissa on tavoitteena myydä tapahtumaa ja saada asiakkaita paikalle. Tieto tapahtumasta täytyy saada asiakkaille ja luoda heille mahdollisuus osallistumiseen sekä pääsylippu helpoksi. (Kauhanen ym. 2002, 113.) Tapahtuman järjestämisessä olisi huomioitava myös helppo pääsy paikalle sekä itse tapahtumassa looginen toimiminen (Iiskola - Kesonen 2004, 55). Tapahtumaa kannattaa markkinoida sisäisesti tapahtuman tekijöille ja se on yksityiskohtaisempaa kuin ulkoinen markkinointi. Sisäisessä markkinoinnissa käydään läpi tapahtumaa, sen tavoitteita ja arvoja, se luo yhteenkuuluvuutta sekä sitouttaa henkilöstöä, sisäinen markkinointi auttaa lunastamaan odotuksia ja vaikuttaa sisältä tulevaan tukeen. (Iiskola - Kesonen 2004, 56 – 57; Muhonen & Heikkinen 2003, 122.) Ulkoinen markkinointi on myyntiä ja sen edistämistä. Tässä hyödynnetään mainontaa ja suhdetoimintaa, sekä luodaan odotuksia. Mainonta on yksi tehokkaimmista keinoista lisätä tietoisuutta tapahtumasta. Tapahtuman markkinoinnissa tulisi noudattaa yhteistä linjaa ja tehdä työtä pitkäjänteisesti. Markkinointia kehitetään tavoitteiden ja järjestelyiden kanssa. (Iiskola - Kesonen 2004, 56 – 57; Muhonen & Heikkinen 2003, 122; Wagen & White 2010, 90 – 92.) Sanomalehdet ja lehdet ovat tavallisimpia mainostapoja. Mainostaessa täytyy miettiä tarkkaan mistä lehdestä tapahtumaan tulevat asiakkaat saisivat parhaiten tietoa. Ennen mainoksen laittamista on mietittävä koska teksti julkaistaan: kuukausi, viikko vai päivää ennen. Henkilökohtaista myyntityötä tehdään kasvotusten asiakkaan kanssa ja kannustetaan suostuttelemalla asiakkaita tapahtumiin. (Wagen & White 2010, 93 – 95.)

Tapahtuman talousasiat on myös suunniteltava tarkasti. Päätöksenteon yhteyteen on hyvä ottaa talouden seuranta. Taloudellinen tasapaino pysyy parhaiten, kun budjetti on tehty huolellisesti ja tarkasti. Taloutta kannattaa seurata reaaliaikaisesti ja tarkasti. Budje-

tista tulisi selvittää tapahtuman tulot sekä menot. Mikäli tapahtumasta tulevat tulot ovat suuremmat kuin menot, tapahtuman onnistumiselle on suurempi todennäköisyys. Tapahtuman tuloja voivat esimerkiksi olla pääsylipputulot, avustukset, yhteistyösopimukset ja muu myynti. Menoihin luetaan esimerkiksi palkat ja palkkiot, painokulut, markkinointi- ja mainoskulut, vuokratulot sekä kokouskulut. (Iiskola - Kesonen 2004, 76 – 77.)

### **5.3 Toteutus**

Toteutuksen aikana hyödynnetään kaikki ennalta tehty työmäärä. Projektipäällikkö nousee tapahtuman toteuttamisessa suureen osaan, hän vastaa tapahtuman aikana sen kulusta ja koko tapahtuman viemisestä läpi. (Vallo & Häyrynen 2012, 161 – 163.) Tapahtumaan osallistuvat tekijät on perehdytettävä huolellisesti itse tapahtumaan ja sen tavoitteisiin, näin saadaan tapahtuma onnistumaan kokonaisuudessaan. Tekijöiden keskuuteen olisi hyvä saada kannustava ilmapiiri ja hyvä yhteishenki. Kaiken pitää olla valmiina, kun itse tapahtuma käynnistyy. Sen aikana tulevat erilaiset tilanteet ja ongelmat pitää pystyä ratkomaan siinä hetkessä tai tietää vastuu henkilöt, joilta saa ratkaisun tilanteeseen. Tapahtumasta on hyvä tehdä tapahtumankäsikirjoitus, josta selviää mitä tapahtuu, missä tapahtuu ja milloin tapahtuu. Tapahtuman tuottajan olisi hyvä olla päävastuussa myös tapahtuman aikana. (Iiskola - Kesonen 2004, 11; Muhonen & Heikkinen 2003, 124; Vallo & Häyrynen 2012, 161 – 163.) Rakennusvaihe, itse tapahtuma ja purkuvaihe ovat toteutusvaiheen kolme osa-aluetta. Rakennusvaiheessa on huomioitava itse tapahtumapaikka ja tehtävä sen vaatimat muutokset tapahtuman onnistumiseksi. Rakennusvaiheessa tapahtuman rakentaminen vie usein enemmän aikaa kuin tapahtuman purkaminen. Tapahtumapaikka rakennetaan lopulliseen muotoonsa teeman mukaisesti, jotta ohjelmien toteuttaminen onnistuisi tapahtuman aikana. (Vallo & Häyrynen 2012, 164; Vallo & Häyrynen 2008, 153.) Kaiken tulee olla valmiina, kun itse tapahtuma käynnistyy. Erilaisia tilanteita ja ongelmia voi vielä tapahtuman aikana esiintyä. Näistä tilanteista selviää usein kouluttamalla työntekijät hyvin, jolloin he osaavat itse ratkaista ongelmat. Mikäli tapahtuman kulisissa on ongelmatilanteita ja virheitä, ne eivät saa näkyä muualle. (Iiskola - Kesonen 2004, 11.)

### **5.4 Tapahtuman päättäminen**

Tapahtuman päättyessä on vielä muistettava viedä tapahtuma päätökseen. Etukäteen tulisi nimetä vastuuhenkilöt purkamiseen ja siivoamiseen, näin työ sujuu sujuvasti. Tapahtumasta kerätään palautetta ja kiitetään kaikkia tekijöitä ja tapahtumaan osallistuneita. Tapahtuman jälkeen on hyvä tehdä kirjallinen loppuraportti itse tapahtumasta ja sen järjestelyistä sekä arkistoida materiaali huolellisesti. Kaikki dokumentointi on näin käytettävissä seuraavaa tapahtumaa järjestettäessä. (Mts. 8; Muhonen & Heikkinen 2003, 125.) Hyviä kysymyksiä loppuraporttiin on esimerkiksi: Onko media huomionnut tapahtuman,

positiivisesti vai negatiivisesti? Mitkä ovat päällimmäiset syyt tapahtuman onnistumiseen tai epäonnistumiseen? Mitkä ovat viisi kehitysehdotusta jotka voisit antaa seuraavalle järjestäjälle? (Wagen & White 2010, 93 – 95.)

## 6 Lopen kunta

Loppi on pieni kunta Etelä-Hämeessä. Lopen väkiluku on 8348, joka jakaantuu kolmeen taajamaan Lopen kirkonkylä, Launonen ja Läyliäinen. Lopella ikääntyneiden määrä tulee kasvamaan seuraavien vuosikymmenten aikana. Verrattuna vuoteen 2014 ikääntyneiden määrä kasvaa vuoteen 2020 mennessä 332 henkilöä ja vuoteen 2030 määrä on kasvanut 803. Vuonna 2040 ikääntyneitä on noin 1000 enemmän kuin nyt. Taulukoissa 2. ja 3. kuvataan ikääntyneiden kasvun suuntausta Lopen kunnassa. (Loppi kuntapalvelut 2012; Tilastokeskus väestöennuste 2014.)

Taulukko 2. 65 – 74, 75 – 84 ja yli 85- vuotiaiden määrällinen ja % -osuus Lopen väestöstä vuosina 2014-2040 (Tilastokeskus 2014.)

Ikä	2014	% -osuus väestöstä	2020	% -osuus väestöstä	2030	% -osuus väestöstä	2040	% -osuus väestöstä
65-75	1030	11,91	1192	13,07	1210	12,48	1198	11,89
75- 84	564	6,52	701	7,69	1007	10,38	1065	10,57
yli 85	203	2,35	236	2,59	383	3,95	606	6,01
Yht.	1797	20,78	2129	23,35	2600	26,81	2869	28,47

Taulukko 3. 65 – 74, 75 – 84 ja yli 85- vuotiaiden loppilaisten määrä vuosina 2014 – 2040 (Tilastokeskus 2014.)

Väestöennuste 2012 iän ja sukupuolen mukaan alueittain 2012 - 2040				
	Sukupuolet yhteensä			
	2014	2020	2030	2040
<b>Loppi</b>				
65 - 74	1 030	1 192	1 210	1 198
75 - 84	564	701	1 007	1 065
85 -	203	236	383	606

## **6.1 Ikääntyneiden liikunta kunnassa**

Liikuntalaki edellyttää kunnilta liikunnan edistämistä sekä kansalaistoimintaa, joka liittyy liikuntaan. Toimenpiteiden on tarkoitus edistää väestön hyvinvointia. Kunnan tulisi edistää yhteistyötä paikallisesti sekä alueellisesti. Liikuntalaki edellyttää kuntia huomioimaan myös erityisryhmät. Kunnat järjestävät liikuntaa, joka edistää terveyttä. Liikunta on kunnallinen peruspalvelu. (Liikuntalaki, 1-2§; Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 12.)

Lopen kunnassa on mahdollisuuksia ikääntyneiden liikuntaharrastuksille. Omatoimiselle liikunnalle löytyy vaihtoehtoja ja olosuhteet pyritään pitämään kunnossa kaikkina vuodenaikoina. Lopen vapaa-aikatoimi järjestää ohjattua liikuntaa sekä pitää yllä liikuntapaikkoja. Lopella on urheiluseuroja, jotka toimivat kunnan kanssa yhteistyössä liikuttamassa Lopen kuntalaisia. Vapaa-aikatoimi on aktiivisesti mukana järjestämässä erilaisia liikuntatapahtumia mm. vanhusten viikko, Poronpolku, kuntosalikokeiluja, talviuintia jne. (Lopen vanhuspoliittinen strategia 2010 - 2020, 10; Loppi kuntapalvelut 2012.)

## **6.2 Resurssit ikääntyneiden liikuntaan**

Lopen kunnassa liikunnanohjaaja pitää omia ohjattuja ryhmiä ikääntyneille. Lopella on suuret välimatkat taajamien kesken, joten ohjaaja siirtyy paikasta toiseen. Ohjaaja ohjaa taajamissa voimistelua. Vesivoimistelu ohjataan Tervakosken uimahallissa minne kyyditykset on järjestetty kunnan toimesta. Myös tuolijumppa on keskitetty kirjaston saliin. Toimintakeskus Kuuselassa järjestetään erityisryhmille boccia kilpailuita sekä kävelytystä ulkona. Palvelukeskus Edilässä pidetään oman kuntohoitajan ohjaamana kuntosalitoimintaa. Kunnalla on kuntosali, jossa voi omatoimisesti käydä kuntoilemassa. Kunta on tarjonut myös mahdollisuutta vertaisohjaajakoulutukseen kuntosalilla, näitä kursseja on pidetty muutamia. Lopen opisto tarjoaa myös iäkkäille sopivia liikuntaryhmiä. Paikalliset liikuntayhdistykset sekä eläkeläisyhdistykset järjestävät myös liikuntaa. (Lopen vanhuspoliittinen strategia 2010 - 2020, 10.)

## 7 Tavoite ja kohderyhmä

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Lopen kunnalle tapahtuma, jossa ikääntyneille luodaan mahdollisuuksia ryhmäytymiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen matalan liikuntakynnyksen avulla. Tapahtuman toteuttaminen uudelleen ratkaistaisiin ensimmäisen tapahtuman perusteella. Kunnassa oli tarve uudentylaiselle tapahtumalle, jossa saataisiin ikääntyneitä liikkeelle tutustuen samalla liikuntalajeihin.

Työllä haluttiin tuoda esille vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen tärkeyttä ikääntyneiden liikunnassa. Projektissa haluttiin kehittää uudenlainen tapahtuma, jossa huomioitiin ikääntyneiden toimintakyky sekä mahdollisuus päästä kilpailemaan ryhmässä muita ryhmiä vastaan.

Projekti toteutettiin yhteistyössä Lopen kunnan liikuntapalveluiden sekä kolmen paikallisen urheiluseuran avustuksella. Tapahtuman idea ja toteutus suunniteltiin kunnassa ja tapahtumaa tarjottiin paikallisille seuroille mahdollisuudeksi tavoittaa uusia harrastajia. Tapahtuman olisi tarkoitus jakaa vinkkejä ikääntyneille omaan harjoitteluun sekä kannustaa käyttämään kunnan ja liikuntaseurojen järjestämiä liikuntapaikkoja sekä ohjattuja tunteja.

Tapahtuman jälkeen kerättiin palautetta kävijöiltä ja organisaatiolta. Osallistujilta haluttiin palautetta tapahtuman vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen kannalta, ja organisaation kanssa tapahtuman toteutuksen kautta onnistuiko tapahtuman tavoitteet.

## 8 Tapahtuman suunnitteluprosessi

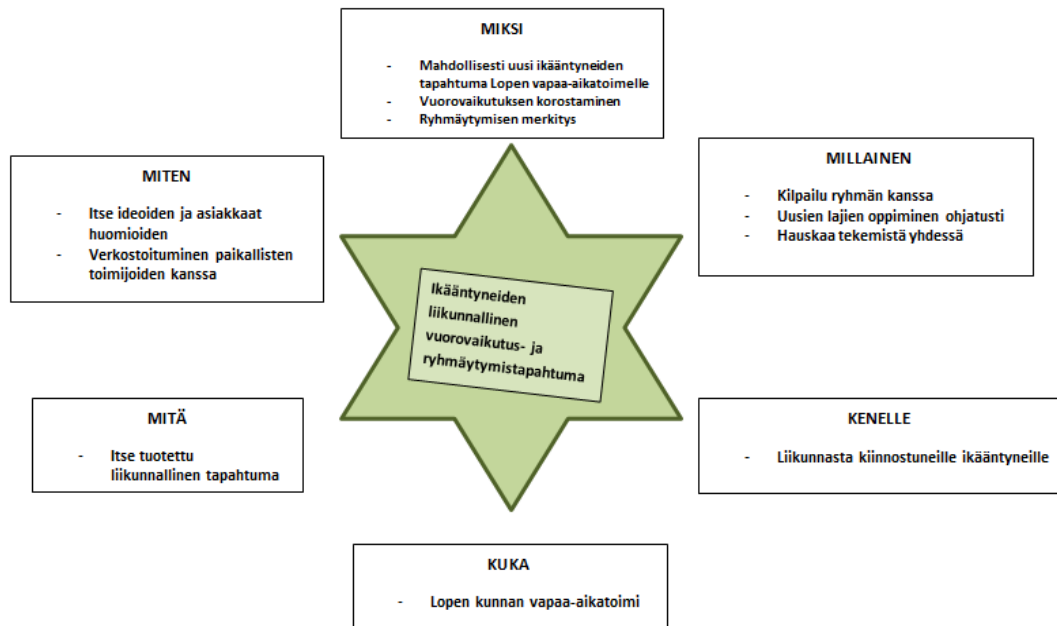
Lopen kunnan vapaa-aikatoimi oli tapahtumassa toimeksiantajana. Tapahtuman suunnittelu alkoi syyskuussa 2014, eli yhdeksän kuukautta ennen varsinaista tapahtumaa. Toimeksiantona oli kehittää liikunnallinen tapahtuma, jossa keskitytään vuorovaikutukseen sekä ryhmäytymiseen matalan kynnyksen avulla. Toimeksiannolla haluttiin uudenlainen liikuntatapahtuma ikääntyneille, jossa pääsee kokeilemaan erilaisia lajeja. Tapahtuman vastuu oli koko ajan minulla, mutta Lopen kunnan vapaa-aikatoimi toimeksiantajana oli viimeisenä vastuussa kaikesta. Tein tapahtuman alkusuunnittelun, jota muokkasimme yhdessä tapaamisten aikana toteutettavaan muotoon.

### 8.1 Aineiston keruu

Työn tekeminen alkoi taustamateriaalin keräämisellä ja tutustumisella. Kohderyhmäksi valikoitui ikääntyneet. Tein taustaselvitystä Lopen kunnan vapaa-aikapalveluista ja heidän liikuntatarjonnastaan sekä ikääntyneiden liikuntatarjonnasta Lopella. Olin yhteydessä eläkeaktiivi Sisko Keskitaloon, hänen kanssaan pohdimme yhdessä mitä Lopelta puuttui ja millaiseen tapahtumaan ikääntyneet olisivat valmiita tulemaan. Saimme aikaan paljon hyviä ideoita, joista minä kokosin esityksen Lopen kunnan vapaa-aikatoimelle esiteltäväksi. Ensimmäinen tapaaminen pidettiin lokakuussa 2014, esittelin tapahtuman, joka hyväksyttiin ja lyötiin lukkoon tapahtuman päivämäärä keväälle 2015.

Aloin työstämään tapahtumasta mahdollisimman tarkkaa suunnitelmaa lokakuun lopulla 2014. Samaan aikaan kartoitin mahdollisia lajiesittelijöitä paikallisilta seuroilta sekä toimitsijoita Lopen yläkoululta sekä kahvion pitäjiä. Vastuu heidän ohjeistamisesta ja johtamisesta oli minulla. Aloitin tapahtuman toimintasuunnitelman (Liite 1.) tekemisen, kun olin opiskellut taustatietoa ikääntymisestä, vuorovaikutuksesta sekä ryhmäytymisestä. Toimintasuunnitelmaa tehdessäni keräsin tietoa tapahtuman järjestämisestä kirjoista ja internetistä.

Vallon ja Häyrisen (2008, 93 – 95) mukaan tapahtumaa järjestettäessä on otettava huomioon strategiset kysymykset sekä operatiiviset kysymykset. Strategisiin kysymyksiin vastataan seuraavilla kysymyksillä: Miksi tapahtuma järjestetään? Kenelle tapahtuma järjestetään? ja Mitä järjestetään? Kun taas operatiiviset kysymykset ovat seuraavat: Miten tapahtuma järjestetään? Millainen on tapahtuman sisältö? ja Kuka toimii isäntänä? Kuvioon 2 on koottu Lopelle järjestettävän liikunnallisen vuorovaikutus- ja ryhmäytymistapahtuman strategiaan- ja operatiivisiin kysymyksiin vastauksia.



Kuvio 2. Onnistuneen tapahtuman kysymykset (Vallo & Häyrynen 2008, 93 – 95)

## 8.2 Tapahtuman organisaatio

Tapahtumasta vastuussa on organisaatio ja se hoitaa myös tapahtuman järjestämisen. Tapahtumaa organisoitaessa on tärkeää selvittää hyvin, mitä kukin taho ja taso tekevät ja mitä heidän tehtäviin kuuluu. Organisaation tehtävänä on kertoa yhteistyötahoille tapahtuman tavoite, kohderyhmä, kävijätavoite ja ohjeistettava millaista mukanaoloa heiltä odotetaan. (Kauhanen ym. 2002, 113; Vallo & Häyrynen 2008, 207.)

Tapahtumalle muodostui lokakuussa 2014 projektinorganisaatio, joka koostui neljästä henkilöstä. Kuvioon 3 on koottu projektinorganisaatio. Mietimme yhdessä vastuualueita projektin aikana. Tapahtuman toimintasuunnitelmaan (Liite 1.) on tehty taulukko 1, jossa kerrotaan tarkemmin tapahtuman järjestelyvastuista.





Kuvio 3. Tapahtumaorganisaatio

### 8.3 Tapahtuma-aika

Tapahtumaa järjestäessä on huomioitava kohderyhmä, he määrittelevät sen mihin aikaan ja ajankohtaan tapahtuma järjestetään (Kauhanen ym. 2002, 36 – 37).

Ensimmäisessä palaverissa päätimme tapahtumalle päivän sekä kellonajan. Tapahtumapäivää mietimme ensisijaisesti osallistujien kannalta, jottei samalla päivällä olisi muita ikääntyneille suunnattuja tapahtumia. Myös kellonaika päätettiin ikääntyneiden aikataululle sopivaksi. Keskusteluissa mietimme kuinka kevään mökkikausi vaikuttaa osallistujamäärään, mutta totesimme perjantai aamupäivän sopivan tapahtumaan hyvin osallistujien sekä toimitsijoiden ja organisaation kannalta. Pohdimme myös Suomen ilmastoa toukokuussa, sateen mahdollisuus tapahtumassa on, mutta se riski on jokaisessa ulkoilmatapahtumassa.

### 8.4 Tapahtumapaikka

Tapahtumapaikkaa pohdittaessa on mietittävä tapahtuman kokonaisuutta ja osallistujia. Ulkotapahtumissa on tarkkaan mietittävä tapahtumalle suunnitelmat sateen ja myrskyn varalle sekä, kuinka ohjeistetaan osallistujia sekä tapahtuman järjestäjiä. Paikkaa valitessa on mietittävä onko osallistujissa liikuntaesteisiä. Ulkona liikuttaessa ympäristö kuten kävelyalustan kaltevuus ja epätasaisuus tuo omat haasteensa liikkumiselle. Tapahtumapaikalle tulisi päästä helposti. (Kauhanen ym. 2002, 131 – 132; Ponsi & Karvinen 2007, 7 – 9; Voimaa vanhuuteen iäkkäiden terveystoimintaohjelma ja liskola - Kesonen 2004, 55.)

Tapahtuman paikka valikoitui kahdesta mahdollisesta Lopen Keskusurheilukentäksi. Täällä oli mahdollista toteuttaa tapahtuma tasaisella alustalla ja huomioiden ikääntyvien liikkuminen ulkona hyvien kävelyteiden ja kulkuyhteyksien varrella. Tapahtumapaikalla oli mahdollisuus suunnitella ja tehdä tapahtuma hyvin kaikkien tarpeet huomioiden. Lopen Keskusurheilukentällä oli myös hyvät parkkipaikat ja lisää heti kadun toisella puolella, wc mahdollisuus sekä sähköt helposti hyödynnettävissä. Ulkotapahtuman tuomiin sääongelmiin varauduttiin varaamalla paikalle telttoja sekä osallistujat olisi ohjeistettava säänmukaiseen varustukseen.

## **8.5 Tapahtuman ohjelma**

Tapahtuman ohjelmaa suunnittelin ensin lokakuussa 2014 Sisko Keskitalon kanssa ja myöhemmin muokkasimme ohjelmien sisältöä vielä yhdessä muun projektiorganisaation kanssa. Halusimme ottaa osallistuvan kohderyhmän mahdollisimman hyvin huomioon heille soveltuvalla teemalla ja pohdimme tarkkaan heidän tavoitteitaan (Vallo & Häyrinen 2008, 93–95) itse tapahtumassa. Halusimme tuoda osallistujille mukavaa yhdessäoloa, mutta myös tärkeää asiaa sisällytettynä tapahtumaan, siksi tapahtumasta muodostui yhdistelmätapahtuma.

Tapahtumaohjelman sisältöä pohdittiin ikääntyneiden vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen kannalta. Päädyimme ensin ulkotapahtumaan, koska ulkoilun kautta edistetään osallistumista ja sosiaalisuutta (Ponsi & Karvinen 2007, 7 – 9; Routasalo ym. 2004, 13). Sen kautta lähdimme pohtimaan ohjelmissa myös vuorovaikutuksellista puolta. Taustaselvityksestä kävi ilmi, että ikääntyneille tulisi tarjota ohjausta omaan kuntoiluun ulkona (Voimaa vanhuuteen iäkkäiden terveysliikuntaohjelma.), ja vielä kiinnittää huomiota voima- ja tasapainoharjoitteluun. Lajeiksi tapahtumaan valikoitiin tasapainolauta, kahvakuula, frisbeegolf, indiac ja narujalkapallo. Halusimme vielä saada aikaan paljon vuorovaikutus- sekä ryhmäytymistilanteita kilpailemalla lajeissa ryhmänä (Kataja ym. 2011, 29.) muita ryhmiä vastaan. Kilpailujen aikana vuorovaikutus tulee automaattisesti osallistujilta (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 33.), tätä halusimme hyödyntää tapahtumassa. Ryhmän koolla on merkitystä vuorovaikutuksen syntymiseen (Kataja ym. 2011, 15.), siksi päätimme jakaa osallistujat pienempiin ryhmiin.

Tasapainoharjoittelu edistää ikääntyneillä liikkumisvarmuutta. Tärkeää on että ikääntyneet tiedostavat tasapainon merkityksen, sekä kehossa vaikuttavat ja tapahtuvat muutokset mm. korjausliikkeiden hidastumiset (Voimaa vanhuuteen iäkkäiden terveysliikuntaohjelma; Aalto 2009, 19; Salminen & Karvinen 2010, 34 – 35.), yhdeksi lajiksi valikoitui näin tasa-

painolauta. Lauta suunniteltiin neljän metrin pituiseksi, ja niitä tehtiin kaksi kappaletta. Laudan leveys suunniteltiin reilusti yhtä kenkää leveämmäksi.

Ikääntyessä on kiinnitettävä huomiota voimaharjoitteluun. Lihaskuntoharjoittelulla ja sen tehokkaalla suorittamisella on suuri merkitys ikääntyessä, jotta pystytään suoriutumaan arkipäivänaskareista (Routasalo, Pitkälä & Karvinen, 2004, 13.), päätettiin siksi ottaa kahvakuula lajina mukaan. Tämän lajipisteen kohdalla pohdimme pitkään voiko lajissa kilpailla niin kuin on tarkoitus muiden lajien kohdalla. Päädyimme kuitenkin siihen, ettei kilpailla jotta liikkeitä tulisi suoritettua oikein ja rauhallisesti. Koimme kuitenkin, että kahvakuula olisi oiva laji kannustamaan lihaskuntoharjoitteluun kotona tai yhdessä muiden kanssa. Lopella järjestetään kerran viikossa ohjattua kahvakuula harjoittelua ulkona, halusimme kannustaa ikääntyneitä mukaan ryhmään.

Ulkona liikuttaessa on ikääntyneiden kohdalla mietittävä alustan sopivuutta kohderyhmälle. Alustan epätasaisuus voi olla esteenä ulos lähtemiselle. Liikuntaa harrastaessa olisi hyvä korostaa myös yhdessäoloa, läheisyyttä sekä vuorovaikutusta ja niiden merkitystä liikunnassa. Oman vartalon tuntemus käsien ja silmienkoordinaatio on myös tärkeää (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 35; Kan & Pohjola 2012, 83.), siksi valikoimme yhdeksi lajiksi Frisbeegolfin. Urheilukentälle suunniteltiin kolme siirrettävää koria, joissa lajiohjaajat opettaisivat lajin oikeaa tekniikkaa ryhmäläisille pienissä ryhmissä. Lajia on mahdollista harrastaa Lopella tasaisessa maastossa myös tapahtuman jälkeen.

Liikunnassa kilpaillen ryhmässä muita ryhmiä vastaan, vuorovaikutusta syntyy luonnollisesti. Ryhmän kehittämistaitoja voidaan opetella kilpailuilla ja peleillä (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 33.), Indiac laji valittiin siksi tapahtumaan. Pohdimme, että välineenä Indiac aiheuttaisi varmasti keskustelua ja saa aikaan vuorovaikutustilanteita. Indiac on iso sulkapallo, jonka heittäminen soveltuu ikääntyneille pallonmuodon ja painon vuoksi. Pallo on kevyt ja muodoltaan käteen helposti istuva. Lajipisteellä Indiacan avulla kehitimme silmä-käsikoordinaatiota ja heittotarkkuutta samalla kilpaillen muita ryhmiä vastaan.

Ikääntyneillä aktiivinen osallistuminen taataan suunnittelemalla etukäteen tunteista miellyttäviä ja huomioiden erilaiset toimintakyvyt. Sosiaalisuus voi olla usein syynä ikääntyneiden osallistumiselle, näin ollen toiminnassa olisi hyvä pyrkiä luomaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, huomioiden fyysiset ja psykososiaaliset tavoitteet. (Routasalo ym. 2004, 13; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 17 – 18.) Narujalkapallo lajina toisi tapahtumaan hauskuutta ja edesauttaisi sosiaalisuutta, samalla kehittäen ikääntyneille tärkeitä liikuntataitoja. Narujalkapallolla olisi tarkoitus saada mahdollisimman monta keilaa kaadettua potkaisemalla jalkapalloa. Liike vaatii koordinaatiota sekä tasapainoa.

Ryhmiä voidaan jakaa usein pienryhmiin, jossa on enintään 10 henkilöä sekä suurryhmiin, joissa taas on yli 10 henkilöä. Pienemmässä ryhmässä osallistujilla on mahdollista käydä keskusteluja ryhmän sisällä kaikkien kanssa, kun taas suuremassa ryhmässä tämä ei aina ole mahdollista. (Kataja ym. 2011, 15.) Kun ryhmässä osallistujat oppivat tuntemaan toisiinsa ja heillä on yhteinen päämäärä, voidaan saavuttaa ryhmäytymistilanteita (MAST, 2015, 4). Tähän teoriaan pohjaten päätimme jakaa osallistujat pienempiin ryhmiin riippuen tulevasta osallistujamäärästä. Halusimme mahdollistaa mahdollisimman paljon vuorovaikutustilanteita oman ryhmän sisällä. Yhteinen alkulämmittely tehtäisiin ryhmässä ja piirissä, näin haluaisimme varmistaa jo heti alussa ryhmään kuulumisen tunteen. Kaikille osallistujille sekä ohjaajille suunniteltiin nimilaput rintaan edistämään ryhmäytymistä.

Lokakuun lopulla saimme lajien osalta suunnitelmat valmiiksi. Lajiesittelijöiden sopiminen tapahtumaan alkoi välittömästi tämän jälkeen. Otin yhteyttä lajiesittelijöihin sekä yläkouluun, josta kyselin tapahtumaan toimitsijoita. Marraskuussa 2014 olin saanut varmistukset lajiesittelijöiltä sekä koululta toimitsijat 7.- 8. luokilta. Tapahtumaan oli hoitamatta vielä kahvit. Kahvituksen järjestäminen saatiin esitettyä Lopen Samoojille helmikuussa 2015. He hyväksyivät asian kevätkokouksessa.

Oppilaiden ohjeistuspäivä sovittiin toukokuulle 2015. Ohjeistuspäivän tarkoituksena oli käydä yläkoululla kertomassa tapahtumasta ja jakamassa oppilaille vastualueet. Näin oppilaat pystyivät myös itse valmistautumaan tapahtumaan, tiedostamalla omia tehtäviä sekä hahmottamalla itse tapahtumaa etukäteen.

## **8.6 Tapahtuman markkinointi**

Tapahtuman markkinoinnissa on huomioitava kenelle tapahtumaa ollaan järjestämässä, tapahtuman sisältö, kuinka tapahtumasta kerrotaan kohderyhmälle, millaisia kilpailevia asioita tapahtumalla voi olla sekä ajankohta järjestämiselle (Kauhanen ym. 2002, 113).

Päätimme tapahtuman markkinointia suunniteltaessa lähestyä kohderyhmää mahdollisimman suorasti. Tapahtuman mainokset suunniteltiin ja tuotettiin Lopen kunnantalolla, jossa huomioitiin kunnan oma visuaalinen ilme sekä kohderyhmä. Mainoksista tehtiin kolme versiota joista yksi valikoitui tapahtumalle mainokseksi (Liite 3.) Markkinointia tehtiin suoraan eläkejärjestöille, jossa kävin esittelemässä kolmelle järjestölle tapahtumaa heidän omissa kuukausitapaamisissa maaliskuussa ja huhtikuussa 2015. Mainoksia jaettiin ohjatuissa liikuntaryhmissä huhtikuun viimeisillä jumpilla. Tapahtumasta tehtiin juttu (Liite 8) paikalliseen alueen vuosijulkaisuun Loppi tutuksi esitteeseen, joka ilmestyi toukokuun 2015 alussa. Paikallislehtiin saatiin tapahtumasta tietoa (Liite 8) ennen viimeistä ilmoittau-

tumispäivää sekä edeltävällä viikolla ennen tapahtumaa. Tapahtuman mainoksia (Liite 3) käytiin laittamassa myös kauppojen, apteekin, kirjaston ja pankkien ilmoitustauluille tai oviin.

## **8.7 Tapahtuman turvallisuus**

Pohdimme tapahtuman turvallisuuteen liittyviä asioita yhdessä palaverissa joulukuussa. Kävimme keskustelua tekijänoikeusmaksuista, turvallisuussuunnitelmasta sekä lupahakemuksista yleisötapahtumaan. Käsittelen tässä luvussa näitä asioita.

### **8.7.1 Ulkoilmatapahtuma**

Ulkoilmatapahtumiin on muistettava hakea aina maanomistajan lupa. Mikäli tapahtuma järjestetään järjestäjän omistamalla alueella, ei lupaa tarvita. (Vallo & Häyrynen 2008, 141.) Poliisille on tehtävä ilmoitus yleisötilaisuuden järjestämisestä vähintään viisi vuorokautta ennen tilaisuuden alkamista. Poikkeuksena ovat tilaisuudet, joissa osanottajia on vähän, tilaisuuden luonne tai järjestämispaikka ei edellytä toimia järjestyksen tai turvallisuuden ylläpitämiseksi. (Poliisi 2015.)

Tässä tapahtumassa tilaisuus järjestettiin kunnan omalla urheilukentällä, joten lupahakemusta emme tarvitse. Tilavaraus urheilukentästä tehtiin heti ensimmäisen palaverin jälkeen kunnan tilavarauksista. Myöskään ilmoitusta yleisötilaisuudesta paikalliselle poliisille ei tarvinnut tehdä vähäisen osanottajamäärän vuoksi. Tapahtuman osallistujamäärä oli rajattu ennakoon 80 henkilöön joten ilmoitus yleisötilaisuudesta olisi ollut tarpeeton.

### **8.7.2 Tekijänoikeusmaksut**

Keskustelimme palaverissa, että tekijänoikeusmaksut ovat kunnan puolesta hoidettu ja selvitin vielä varmistuksena Teoston (2015) internetsivuilta kuntaa koskevia tekijänoikeusmaksuja. Siellä oli kerrottu selkeästi mitä musiikkilupa kunnalle tarkoittaa. Teosto (2015) kertoo seuraavasti Musiikista Kunnan tapahtumissa:

*”D. Musiikki Kunnan tapahtumissa Lupa kattaa musiikin julkisen esittämisen elävänä tai mekaanisena musiikkina Kunnan järjestämässä tapahtumassa (kuten näyttely, messut, markkinat, urheilu- tai liikuntatapahtuma, nuorisodisko, elokuvaesitys, asiakas- tai henkilöstötilaisuus, avoimien ovien tilaisuus, koulutus- tai valmennustilaisuus, ei kuitenkaan kunnallisten orkestereiden, musiikkioppilaitosten, konservatorioiden ja teattereiden toiminta). Lupa kattaa lisäksi esitystilanteita mahdollisesti edeltävän mekaanisen musiikin välittämisen yleisölle edellä mainitun toiminnan yhteydessä, jos välittäminen tapahtuu Kunnan toimesta.” (Teosto 2015.)*

Tapahtumassa soitetaan musiikkia koko tapahtuman ajan, mutta kunnan puolesta tekijänoikeusmaksut ovat kunnossa, joten meidän ei tarvinnut miettiä tätä enempää.

### 8.7.3 Turvallisuussuunnitelma

Turvallisuus on tapahtuman järjestämisessä tärkeä osa kokonaisuutta. Keskustelimme tapahtuman turvallisuudesta joulukuun 2014 palaverissa. Päätimme, että teen tapahtumalle turvallisuussuunnitelman, joka viedään paikalliselle pelastuslaitokselle tiedonantona tapahtumasta. Selvitin millainen ulkoilmatapahtuman turvallisuussuunnitelman (Vallo & Häyrynen 2008, 167.) tulisi olla ja löysin yleisötilaisuutta koskevan pelastuslain, jossa todetaan seuraavasti:

#### *”3 §*

##### *Yleisötilaisuuden pelastussuunnitelma*

*Pelastuslain 16 §:ssä tarkoitettu yleisötilaisuuden pelastussuunnitelma on laadittava yleisötilaisuuteen tai tapahtumaan, jossa:*

- 1) arvioidaan olevan läsnä samanaikaisesti vähintään 200 henkilöä;*
- 2) käytetään avotulta, ilotulitteita tai muita pyroteknisiä tuotteita taikka erikoistehosteina palo- ja räjähdysvaarallisia kemikaaleja;*
- 3) tapahtumapaikan poistumisjärjestelyt poikkeavat tavanomaisesta; tai*
- 4) tapahtuman luonne aiheuttaa erityistä vaaraa ihmisille.*

*Jos samaa yleisötilaisuutta tai tapahtumaa varten tulee muun lain kuin pelastuslain taikka toimivaltaisen viranomaisen antaman määräyksen nojalla laatia turvallisuus-, valmius- tai muu vastaava suunnitelma, erillistä yleisötilaisuuden pelastussuunnitelmaa ei tarvitse laatia, vaan pelastuslain 16 §:n 2 momentissa säädetyt suunnitelman sisältöä koskevat seikat voidaan koota mainittuun muuhun suunnitelmaan. Tästä on mainittava suunnitelmassa. Pelastuslaitoksen tulee antaa neuvontaa yleisötilaisuuden pelastussuunnitelman laadinnasta.” (Pelastuslaki 379/2011.)*

Tähän 16 § pelastuslakiin nojaten meidän ei tarvinnut pelastussuunnitelmaa tehdä. Turvallisuussuunnitelma (Liite 2.) tapahtumasta tehtiin, koska se katsottiin parhaaksi kohdeyhmää ajatellen. Paikalle tuodaan kaksi ensiapulaukkua, jotta ensiavun saaminen sujuisi tarvittaessa sujuvasti. Turvallisuussuunnitelma vietiin osaksi toimintasuunnitelmaa (Liite 1.).

## 9 Tapahtuman toteutus

Projektipäällikkö on tapahtuman toteuttamisessa suuressa osassa, hän vastaa tapahtuman kulusta ja sen viemisestä läpi. Jotta tapahtuma onnistuu kokonaisuudessa, vaatii se kuitenkin kaikilta tapahtumaa järjestäviltä hyvää yhteistyötä. Jokaisen tapahtuman tekijän on siis tiedettävä omat tehtävänsä tapahtuman aikana. Tapahtumasta voi tehdä materiaalia kuten tapahtumankäsikirjoituksen, siitä selviää mitä tapahtuu, missä tapahtuu ja milloin tapahtuu. (Vallo & Häyrinen 2012, 161 – 164.)

Tapahtumaa varten tein ohjeet lajipisteisiin kilpailuiden pisteytyksistä (Liite 6), aikataulusta (Liite 4) sekä tein tapahtumalle kartan (Liite 5), sen avulla oli helpompi hahmottaa koko tapahtuman tila ja rakentaminen jo etukäteen. Materiaalit pyrittiin huomioimaan yhtenäisen linja. Lähetin materiaalit sähköpostilla lajiesittelijöille sekä tapahtuman organisaatiolle. Tapahtumaa varten vietiin tavaroita urheilukentän varastoon jo edellisinä päivinä. Pidin tarvittavista tavaroista listaa ja sen pohjalta kerättiin ja täydennettiin listaa koko ajan kun huomattiin, että jotain vielä puuttui tai tarvittiin.

Kävin myös ohjeistamassa ja tapaamassa oppilaat kahta päivää ennen varsinaista tapahtumaa. Oppilaille kerrottiin millainen tapahtuma on ja mikä heidän osuus tapahtumassa on. Kerroin heti aluksi kuinka tärkeässä osassa oppilaat tapahtuman onnistumisen kannalta ovat. Heille näytettiin tapahtumassa käytettävät materiaalit sekä heidät jaettiin omien toiveiden mukaisesti lajipisteille. Ruokailuvuorot laitettiin kolmeen ryhmään ajatellen, että lajipisteessä on koko ajan joku auttamassa, nämä vuorot päätettiin myös etukäteen. Koko ruokailuajan pituus varmistettiin koululta. Itselleni rakensin kansion, jossa oli päivän aikana tarvittavat materiaalit sekä oppilaiden lajipisteet nimillä varustettuna kuten myös ruokailuvuorot.

### 9.1 Tapahtuman rakentaminen

Kun tapahtuma käynnistetään, tulisi kaiken olla valmiina. Huomioitavaa on että rakennusvaihe vie aikaa enemmän kuin purkaminen. Rakentamisessa on kolme vaihetta: rakennusvaihe, itse tapahtuma ja purkuvaihe. (Vallo & Häyrinen 2012, 164; Vallo & Häyrinen 2008, 153.)

Tapahtuman rakentaminen aloitettiin 40 minuuttia ennen tapahtuman alkua. Äänentoistolaitteet olin hakenut jo edellisenä päivänä alakoululta lainaksi. Tapahtuma päivän aamuna kasasimme äänentoiston ensimmäisenä ja kokeilimme kaikki toiminnot ennen tapahtuman alkua. Tapahtumaa rakennettiin etukäteen jaetuin ohjein. Oppilaat hakeutuivat omille laji-

pisteille ja jokaisella lajipisteellä oli aikuinen joka ohjasi oppilaita vielä tarkemmin lajipisteiden rakentamisessa, apuna käytettiin tapahtuman karttaa (Liite 5). Osa pisteistä valmistui ennen toisia ja oppilaat auttoivat nimilappujen kirjoittamisessa ikääntyneille. Tapahtuma-alueelle laitettiin osallistujille näkyviin tapahtuman aikataulu sekä kartta. Lajipisteet merkittiin selkeästi numerolla sekä lajin nimellä.

Tapahtuma aloitettiin minun pitämällä tervetulopuheella, jossa kerroin tapahtuman kulusta ja lajiesittelijöistä. Alkupuheen aikana huomasimme kuitenkin ennakkovalmisteluista huolimatta, että äänentoisto olisi saanut olla vielä kovemmalla. Myöhemmin pyysin lajiesittelijöitä näyttämään merkkiä, mikäli äänentoisto ei kuuluisi. Puheen lopussa ohjeistin osallistujat yhteiseen alkuverryttelyyn. Tapahtumaan tuli osallistujia vielä alkuverryttelyn aikana, heille annettiin ensin nimilaput, jonka jälkeen heidät ohjeistettiin mukaan verryttelyyn. Oppilaat hoitivat tämän asian hienosti. Tapahtuma käynnistyi hyvin, tosin ryhmien löytäminen ensimmäiselle lajipisteelle vaati selkeäsi hyvää opastusta. Tämän jälkeen lajipisteillä olevat ohjaajat neuvoivat aina seuraavalle pisteelle. Lajit etenivät numerojärjestyksessä yhdestä viiteen. Projektipäällikkönä olin yhden lajipisteiden ohjaajat neuvonut huonosti, koska heille oli epäselvää minne heidän pisteeltä kuului seuraavaksi mennä. Sekin asia kyllä korjattiin tapahtuman aikana.

Tapahtuman aluksi rakennettiin tapahtuma-alueelle kahvio (Kuva1.), joka palveli osallistujia koko tapahtuman ajan. Kahvion pitäjien kesken, tosin puhuttiin, että seuraavalla kerralla voi kahvion rakentaa hieman myöhemmin tai vastaavasti kahvion henkilökunta voisi hyvin osallistua myös tapahtuman alkun ja käydä välillä kokeilemassa lajeja. Kahvioon tuli väkeä vasta kahden lajipisteiden jälkeen.



Kuva 1. Tapahtuman kahvio



## 9.2 Vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen toteutuminen

Tapahtumassa tuli huomioida ikääntyneille vuorovaikutus- ja ryhmäytymistilanteita, jotka olivat tapahtumassa yhtenä pääteemana.

Vuorovaikutustilanteita saadaan liikunnan kautta luonnollisesti leikkien ja kilpailuiden kautta (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 33). Liikuntatilanteissa ikääntyneet kokevat tärkeäksi yhdessäolon, läheisyyden ja vuorovaikutuksen, liikkeiden oikea-aikaisuudella ei ole niinkään merkitystä. Vuorovaikutustilanteet liikunnassa ovat elämyksiä osalle ikääntyneistä. (Kan & Pohjola 2012, 83.) Liikuntaryhmissä ryhmien päämääränä on tulla liikkumaan ja toinen päämäärä on yleensä sosiaaliset kontaktit, etenkin ikääntyneillä (Kopakkala 2005, 49).

Pienryhmässä eli 10 henkilöä tai alle kaikilla on mahdollisuus päästä vuorovaikutustilanteisiin toisensa kanssa (Kataja ym. 2011, 15). Kun kilpailee muita ryhmiä vastaan, siinä tapahtuu usein ryhmätoimintaa. Ryhmässä voidaan tuntea epäonnistumisia häviöiden kautta ja myönteisiä tunteita saadaan ryhmään onnistumisten ja voittojen kautta. (Kataja ym. 2011, 29.) Ryhmässä voidaan motivoida toisia, tehdä kokeilevaa toimintaa ja havainnoida ryhmän toimintaa toiminnallisten harjoitteiden kautta (Kataja ym. 2011, 31).

Kun osallistujat saapuivat kentälle, heille laitettiin nimilaput helpottamaan vuorovaikutustilanteiden syntyä, myös toimitsijat pitivät nimilappua esillä. Tapahtumassa pidettiin yhteinen alkuverryttely joka tehtiin piirissä (Kuva 2.). Ryhmässä lämmiteltiin erilaisin askelein, joita voitiin suorittaa isossa piirissä ja lopussa vielä halattiin kahta lähellä olijaa. Alkuverryttelyn aikana ikääntyneet olivat iloisia ja puheliaita, tosin muutamia jäi alkuun reunoille katsomaan, mutta heidätkin houkuteltiin piiriin mukaan. Alkupiirissä haluttiin tukea juuri yhdessä tekemistä ja läheisyyttä. Musiikki valittiin ikääntyneille sopivaksi ja mukaansa tempaavaksi. Tässä alkupiirissä korostettiin myös sitä, ettei kaikkien tarvitse mennä samalla jalalla yhtä aikaa vaan korostettiin yhdessä tekemistä. Myös oppilaat tekivät omia pienempiä alkupiirejä lajipisteillä.



Kuva 2. Yhteinen alkuverryttely

Alkuverryttelyn jälkeen jaoin osallistujat viiteen ryhmään, alkuun kahteen ryhmistä tuli kymmenen henkilöä ja kolmeen yhdeksän henkilöä. Myöhemmin tulleilla täytettiin ryhmiä kymmenen hengen ryhmiksi. Ryhmien piti siirtyä ensimmäiselle lajipisteelle sekä keksiä yhdessä ryhmälle nimi. Tämän jälkeen he pääsivät tutustumaan lajeihin ja suorittamaan ryhmänä kilpailtavissa lajeissa omat suorituksensa. Ryhmät kiersivät viidessä eri lajipisteessä (kuva 3.), jonka jälkeen tehtiin yhteinen loppuverryttely keppien kanssa. Loppuverryttelyssä tehtiin yksin liikkeitä sekä parin kanssa.



Kuva 3. Ryhmiä suorittamassa lajeja

Tapahtuman aikana oli havaittavissa energistä ja ennakkoluulotonta henkeä. Kaikki ryhmät osallistuivat kaikissa pisteissä ja kannustivat toisiaan. Mukava oli huomata myös oppilaiden innostus omaa tehtävää kohtaan, hekin kannustivat osallistujia päivän aikana laji-

pisteillä. Tapahtuma-alueelle tuli myös katselijoita, jotka osallistuivat keskusteluihin kahvioissa sekä kiertelivät katsomassa lajipisteillä tehtäviä suorituksia.

### 9.3 Tapahtuman purku

Jokainen tapahtuma tulisi saattaa päätökseen ja pohtia myös sitä etukäteen. Tapahtumapaikka tulisi purkaa ja siivota huolellisesti. Tapahtumasta on hyvä kerätä palautetta ja muistaa kiittää tapahtumaan osallistuneita sekä tekijöitä. Kirjallinen loppuraportti tapahtumasta auttaa seuraavan tapahtuman järjestämistä. (Iiskola – Kesonen 2004, 8; Muhonen & Heikkinen 2003, 125.)

Tapahtuma saatettiin päätökseen loppupuheella, jossa kiitettiin tapahtumaan tulleita osallistujia sekä tapahtuman tekijöitä. Palautekyselyyn vastanneiden kesken arvottiin kolme tavarapalkintoa sekä kerrottiin joukkueiden pistetulokset. Tapahtumaa purettiin heti tapahtuman jälkeen oppilaiden sekä lajiohjaajien avustuksella. Tapahtumapaikka laitettiin yhtä hyvään kuntoon kuin se oli sinne mennessä. Lainatut tavarat palautettiin ja muut tavarat vietiin takaisin paikoilleen. Tapahtuman tekijöitä kiitettiin myös kakkukahveilla.

Itse tapahtumasta käytiin pikainen palaveri jo paikan päällä. Kirjattiin ylös mitä asioita tuli heti mieleen sekä parannus ja muutosehdotuksia. Päällimmäisenä oli kaikilla hyviä tunteita tapahtumasta, rollaattorilla liikkuville oli toivottu omaa lajia seuraavalle kerralle. Tapahtumasta pidettiin myöhemmin loppupalaveri, jossa pohdittiin tapahtuman erivaiheita ja mietittiin tarkemmin kehitysehdotuksia sekä tapahtumasta saatua palautetta. Tapahtuman kirjallinen purku lähetettiin kaikille toimitsijoille sekä koululle, sitä oli mahdollista vielä kommentoida sähköpostilla. Tapahtuman kävijätavoite täyttyi kun osallistujia oli paikalla noin. 50 henkilöä. Toimitsijoihin tapahtuma veti paikalle lähemmäs 80 henkilöä.

Tapahtuman kehitysajatuksina nousi esille lajipisteissä vietetty aika ja sen miettiminen, mikäli tapahtumaan osallistuu myöhemmin enemmän väkeä. Pohdittiin onko rauhallinen aikataulu vai hieman kiristetty parempi. Molemmat saivat kannatusta, toisessa painoi ripeämpi tempo ja toinen mielipide taas puolsi rauhallista aikaa ja mahdollisuutta käyttää kahvion palveluita sekä synnyttää vuorovaikutustilaneita, muutenkin kuin harjoittelu ja kilpailutilanteissa. Kuitenkin yhteinen mielipide oli, ettei tapahtuman kesto voi venyttää pidemmäksi. Hyvänä huomiona tuli penkkien lisääminen jokaiselle lajipisteelle, jotta on mahdollista istahtaa hetkeksi, usein ikääntyneet kaipaavat tätä mahdollisuutta.

Tapahtuma mahdollisti ikääntyneiden ja nuorten väliset vuorovaikutustilanteet, joista tuli molemmin puolin kannustavaa ja hyvää palautetta. Nuoret pohtivat omia isovanhempiaan, jotka olisivat myös voineet osallistua tai toisilla oli omia isovanhempia mukana. Nuoret

olivat erittäin kannustavia ja osallistuvia koko tapahtuman ajan ja tulivat kysymään tehtäviä, mikäli omalla lajipisteellä ei ollut. Päivä oli koululaisille raskas jalkojen päällä oleminen, ohjeistaminen ja lämmin ilma päivän aikana tekivät päivästä raskaan.

Lajipisteistä tasapainolankulla kilpailu oli koettu helpoksi eli sitä voisi vaikeuttaa seuraavalle kerralle. Tarkempi ohjeistus lajiohjaajille mikä on seuraava lajipiste omalta pisteeltä lähdetessä selkeyttää vielä osallistujien liikkumista. Tapahtuman aikana tuli esille mahdollisuus saada kotiohjeita käydyistä lajeista, tämä voisi olla myös parannusehdotus seuraavaan tapahtumaan.

Tapahtumassa vuorovaikutustilanteita syntyi koko ajan. Toki tapahtumaan osallistujat tuntsivat osittain toisensa jo entuudestaan ja osalla oli helppo aloittaa keskusteluja. Kuitenkin myös uusia kasvoja ja hieman tuntemattomampiakin paikalle tuli, ja heidän osallistuminen tapahtumaan oli erittäin suuri onnistuminen. Kahviossa käytiin paljon keskusteluja myös tapahtumaan katsojiksi tulleiden kanssa. Ryhmäyttämistä tehtiin alkulämmittelyn aikana sekä esimerkiksi nimien keksimisten yhteydessä. Pohdittiin olisiko ryhmäytymistehtäviä saanut olla vielä lisää. Tapahtuman ajallinen kesto tosin laitoi miettimään olisiko siihen mahdollisuutta.

#### **9.4 Tapahtuman palautteet**

Tapahtumasta saatiin palautetta hyvin, yhteensä 36 osallistujaa täytti palautekyselyn (Liite 7). Tapahtumassa palautekyselyn täyttämällä osallistui arvontaan ja tämä houkutti monet täyttämään kyselyn. Tapahtuman aikana oppilaat kannustivat kyselyn täyttämiseen. Palautekyselyn täyttäneiden kesken arvottiin kolme palkintoa tapahtuman lopuksi. Palautteista tuli esille tapahtuman tarpeellisuus, sillä tapahtumaa toivottiin uudelleen.

Palautekyselyn täyttäneistä 35 arvioi tapahtuman mielekkyyttä (Kuvio 4.) asteikolla 1 – 5, valiten asteikosta vitosen, yksi ei vastannut tähän kohtaan lainkaan. Itse tapahtumaan osallistui noin 50 osallistujaa. Tästä voidaan päätellä, että tapahtuma kiinnosti.



Kuvio 4. Palautekyselyn tuloksia tapahtuman mielekkyydestä

Palautekyselyssä kysyttiin tutustuitko uusiin ihmisiin tapahtuman aikana (Kuvio 5.). Vastanneista neljä vastasi 1 – 5 asteikolla kaksi. Heidän kohdallaan ei ilmeisesti ollut uusia tuttavuuksia tapahtumassa tai sitten heitä oli vähän. Vastanneista 24 valitsi asteikosta numeron 5 eli, tästä tekisin johtopäätöksen, että he ovat tutustuneet vähintään yhteen uuteen ihmiseen tai mahdollisesti useampaan tapahtuman aikana.



Kuvio 5. Palautekyselyn tuloksia uusiin ihmisiin tutustumisesta

Vastauksista selvisi, että vastanneista 29 kannusti ryhmän jäseniä erittäin paljon (Kuvio 6.) asteikkoarvosanalla viisi. Vastanneista neljä vastasi asteikolla neljä ja kaksi asteikolla kolme ja yksi asteikolla kaksi. Vastauksista voidaan päätellä, että ryhmässä on kannustettu paljon muita ryhmäläisiä. Voisin näin olettaa, että ryhmien sisällä on syntynyt vuorovaiku-

tustilanteita muiden ryhmäläisten kesken. Toki vastauksista selviää myös, että pieni osa osallistujista ei ole osallistunut muiden ryhmäläisten kannustamiseen.



Kuvio 6. Palautekyselyn tuloksia muiden kannustamisesta

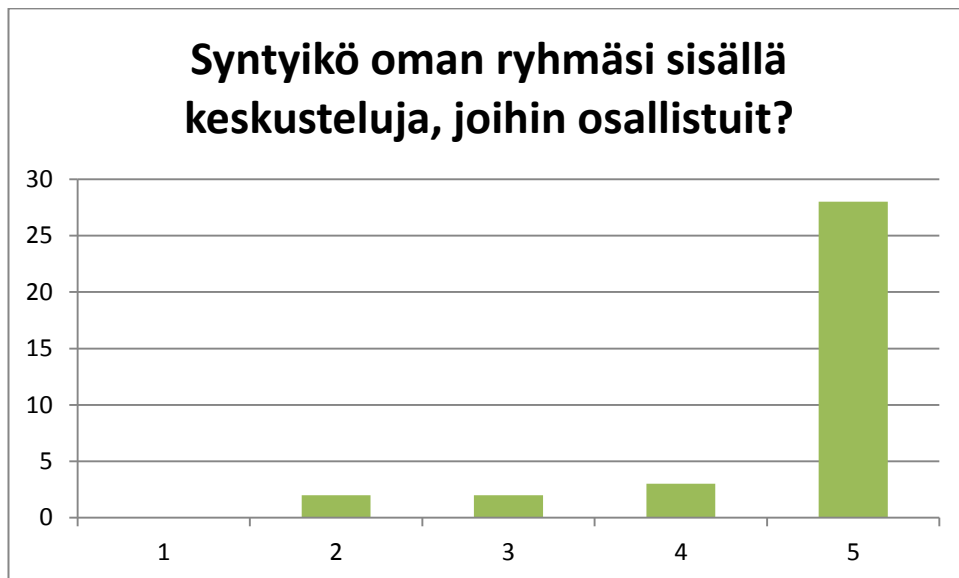
Vastanneista 31 piti ryhmän ilmapiiiriä kannustavana asteikolla viisi ja vastanneista 31 koki kuuluvansa osaksi omaa ryhmäänsä (Kuvio 7.) asteikko arvosanalla viisi. Vastanneista yksi ei kokenut kuuluvansa ryhmään ja vastasi asteikolla kaksi. Näistä palautteista voisi kuitenkin päätellä ryhmässä tapahtuneen ryhmäytymistä tapahtuman aikana.



Kuvio 7. Palautteiden tuloksia ryhmään kuulumisesta

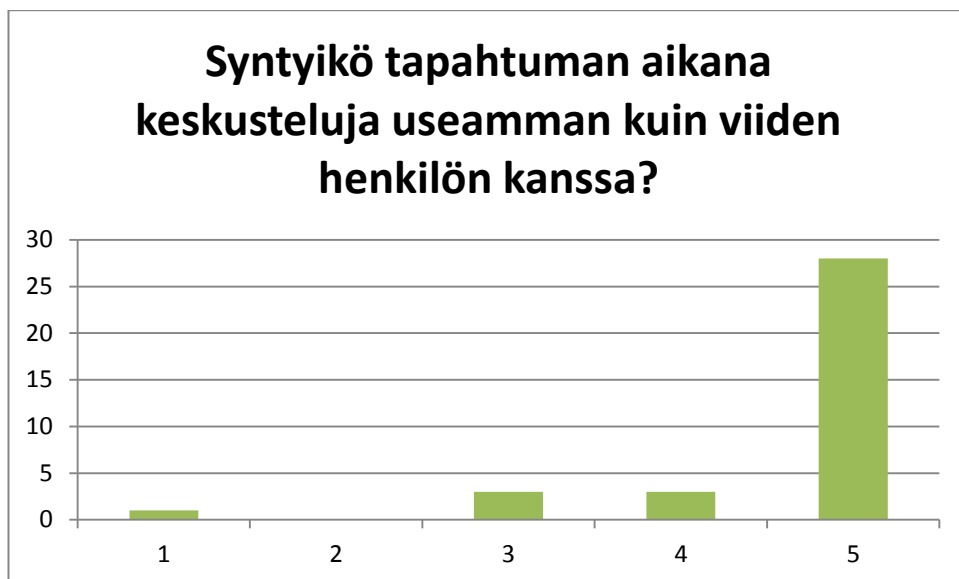
Ryhmiensä sisällä syntyi palautteiden pohjalta keskusteluja (Kuvio 8.) 28 vastaajan osalta asteikko arvosanalla viisi. Muuten vastauksia oli tasaisesti asteikolla kaksi ja -neljä, niihin oli vastannut 2 – 3 henkilöä asteikkoa kohden. Suuremmalla osalla vastanneista oli siis

syntynyt ryhmän sisällä keskusteluja. Mutta myös oli vastanneita, jotka kokivat, ettei keskusteluja syntynyt niin paljoa. Kuitenkin tekisin johtopäätöksen, että valtaosa tapahtumaan osallistujista on saanut ryhmään kuulumisen tunteita mutta joillakin ne ovat jääneet vähemmälle.



Kuvio 8. Palautteiden tuloksia keskusteluista oman ryhmän sisällä

Vastaajista vain yhdellä ei ollut syntynyt keskusteluja useamman kuin viiden henkilön kanssa (Kuvio 9.) tapahtuman aikana, kun taas vastaajista 28 koki käyneensä keskusteluja reilusti asteikon mukaan viisi. Näistä vastauksista päättelisin kuitenkin, että tapahtuman aikana on monella osallistujalla ollut useampia vuorovaikutustilanteita. Ja näin ollen sosiaalisia kontakteja on päässyt syntymään.



Kuvio 9. Palautteiden tuloksia keskusteluista muiden henkilöiden kanssa

Vastaajista 14 toivoi tapahtumalle jatkoa. Yksi toivoi rollaattorijuoksua. Lisäksi toivottiin toimitsijoiden esittelyä, mutta lajeista pidettiin ja itse tapahtuma keräsi hyvää palautetta. Palautelomaketta voisi muokata seuraavalle vuodelle vielä tarkemmaksi. Nyt huomasin miettiväni joissain kohdissa mitä palautteen antaja todella tarkoittaa ympyröidessään numeron. Onko palautteista tullut hyvä arvosana todella ollut niin vai olisivatko vastaajat vastanneet toisin, mikäli he olisivat saaneet kirjoittaa vastauksen. Olisin voinut antaa mahdollisuuden vielä täydentää numeroilla tai omin sanoin joitain kysymyksiä.



## 10 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä ikääntyneiden liikuntatapahtuma Lopen kunnalle, josta mahdollisesti tulisi vuosittain järjestettävä tapahtuma. Lopen kunta tarvitsi ikääntyneille tapahtuman, jossa pystyi matalalla kynnyksellä tutustumaan uusiin lajeihin samalla huomioiden vuorovaikutuksen toteutumisen tapahtuman aikana. Kopakkala (2005, 49) kirjoittaa, että toisena päämäärä ikääntyneillä on liikuntaryhmissä liikkumisen ohella sosiaaliset kontaktit. Siksi tapahtumassa haluttiin keskittyä myös vuorovaikutuksen keinoihin. Ponsi & Karvinen (2007, 7 – 9) mainitsee kirjassaan kuinka ikääntyneille on tärkeää liikkua ulkona toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta. Näin tapahtuma päätettiin tehdä ulkoilma tapahtumaksi ja pukeutua sään mukaan tapahtumapäivänä. Opinnäytetyön alkuvaiheessa kului paljon aikaa tapahtuman toteuttamisesta kertovan kirjallisuuden läpikäyntiin.

Opinnäytetyön aikana opeteltiin aihealueen teorialtetta, suunniteltiin tapahtumaa ja toteutettiin tapahtuma sekä pohdittiin tapahtuman toimivuutta ja kehiteltiin tapahtumaa eteenpäin omien kokemusten ja palautteiden perusteella. Tämän opinnäytetyön lopputuloksena syntyi ikääntyneiden liikunnallinen vuorovaikutus- ja ryhmäytymistapahtuma Lopen kunnalle. Sen avulla saadaan ikääntyneitä liikkeelle sekä synnytettyä vuorovaikutus- ja ryhmäytymistilanteita tapahtuman aikana, niin osallistujien kuin tapahtuman järjestäjien kesken. Samalla pystytään jakamaan ikääntyneille tärkeää liikunnallista tietoa oman toimintakyvyn ylläpitämiseksi sekä opettamaan ja ohjaamaan ikääntyneitä erilaisten liikuntalajien pariin.

Liskola – Kesonen (2004, 9) kirjoittaa kirjassaan, että tavoitteet voidaan saavuttaa selkeällä suunnitelmalla ja ennalta tehty suunnitelma on pohjana koko tapahtumalle. Opinnäytetyö oli ajallisesti iso urakka, työn tekeminen aloitettiin syyskuussa 2014 ideoimalla ja tutustumalla tausta teoriaan ikääntymisestä, ryhmäytymisestä sekä vuorovaikutuksesta. Alkuun lähdettiin liikkeelle aika vauhdikkaasti tehden samalla taustatyötä sekä tapahtuman toimintasuunnitelmaa, että sopien tapahtumaan osallistuvia tahoja. Paneuduttiin ikääntyneiden vuorovaikutusta ja ryhmäytymistä koskevaan kirjallisuuteen sekä tapahtuman järjestämisestä kertovaan kirjallisuuteen. Vallo & Häyrynenkin (2012, 157) kertoo, että onnistunut tapahtuman järjestäminen vie paljon aikaa suunnitteluvaiheessa. Uuden tapahtuman tekeminen toi omat haasteensa, suunnitelman tekemiseen oli perehdyttävä huolellisesti. Tapahtuman organisoiminen, ideointi ja toteuttaminen alusta loppuun oli haasteellista, mutta palkitsevaa.

Oman haasteensa tapahtuman tekemiseen toi tapahtuman pieni budjetti, oli mietittävä tapahtuman myyntiä yhteistyötahoille tarkasti ja houkuttelevasti. Lajiesittelijät saatiin sovitt-

tua helposti, mutta kahvion pitäjää etsittiin hieman pidempään. Tapahtumaan tarvittiin myös talkooapua ja päätettiin pyytää koululaisia toimitsijoiksi. Ensimmäinen ajatus oli saada lukiolaisia mukaan tapahtumaan, mutta koulujen koeviikkojen vuoksi näin ei ollut mahdollista. Rehtorin kanssa saimme kaikkien aikatauluja hyödyttävästi 16:sta 7. -8. luokkalaista mukaan. Koulussa järjestettiin kysely oppilaille ketkä haluaisivat mukaan tapahtumaan ja alkuun ilmoittautui 12 oppilasta joka täydentyi myöhemmin 16 oppilaaseen. Oppilaat olivat alkuun hieman hämillään, mutta etukäteen sovitut pisteet ja tehtävät sekä vastuu aikuinen lajipisteellä helpotti heidän osallistumistaan. Tapahtuman toteuttaminen 7.-8. luokkalaisten oppilaiden kanssa oli positiivinen muutos alkuperäiseen suunnitelmaan.

Wagen & White (2010, 93 – 95) kertoo henkilökohtaisen myyntityön tapahtuvan kasvotusten asiakkaan kanssa suostuttelemalla heitä tapahtumiin. Tapahtumaa pyrittiin markkinoimaan laajasti jalkatyönä loppilaisille ikääntyneille. Tapahtumasta käytiin kertomassa kolmelle ryhmälle, joista tavoitettiin lähemmäs 130 ikääntynyttä. Senioritapaamiset olivat erittäin hyvä kanava saada osallistujia paikalle. Heillä oli mahdollisuus esittää omia kysymyksiä jo ennen tapahtumaa, mikä toivottavasti mataloitti kynnystä osallistua tapahtumaan. Toisaalta, jos he ei kokeneet tapahtumaa itselleen sopivaksi pystyivät he jäämään tapahtumasta pois.

Projektipäällikkö nousee tapahtuman toteuttamisessa suureen osaan. Hän vastaa tapahtuman aikana sen kulusta ja koko tapahtuman viemisestä läpi. (Vallo & Häyrinen 2012, 161 – 163.) Tapahtuma itsessään sujui vauhdikkaasti ja aamupäivä meni nopeasti. Projektipäällikkö vastasi tapahtuman organisoinnista, sujuvuudesta sekä hoiti myös kuulutukset. Iiskola - Kesosen (2004, 11) mukaan olisi tapahtumaan osallistuvat tekijät perehdytettävä tapahtumaan, ja kaiken pitää olla valmiina kun tapahtuma käynnistyy. Tapahtumaa varten tehtiin paljon etukäteisvalmisteluja, jotta kaikilla tapahtuman tekijöillä olisi etukäteen tiedossa kuinka tapahtuma etenee ja mikä on kenenkin osuus tapahtumassa. Pidimme tapahtuman tiimoilta organisaation kanssa useamman palaverin sekä lajiesittelijöiden ja oppilaiden kanssa yhden palaverin erikseen kummankin ryhmän kanssa.

Tapahtuman palautteista jäi järjestäjille positiivinen kuva itse tapahtumasta. Osallistujia oli tapahtumassa 50 henkilöä ja heistä 36 täytti palautekyselyn. Palautekyselyiden pohjalta 35 vastaajaa koki tapahtuman mielekkääksi. Vastaajista kahdellakymmenelläkahdeksalla oli syntynyt keskusteluja muiden kanssa erittäin hyvin ja vain yhdellä ei ollut syntynyt keskusteluja useamman kuin viiden henkilön kanssa tapahtuman aikana. Vastaajista 24 oli tutustunut uusiin ihmisiin tapahtuman aikana. Näiden palautteiden perusteella voidaan

todeta Ikääntyneiden liikunnallinen vuorovaikutus- ja ryhmäytymistapahtuma 2015 onnistuneen suuremmalta osalta.

Tapahtuman palautteiden kyselymuotoa voisi vielä muokata tarkemmaksi seuraavaa vuotta ajatellen. Nyt nousi esille, että oli vaikea arvioida mitä vastaaja oikeasti tarkoittaa omalla vastauksellaan. Myös tapahtuman valokuvista olisi voinut tulla esille selkeämmin tilanteita, joissa näkyi ryhmäytyminen ja vuorovaikutus.

Tapahtuma tehtiin toimeksiantona Lopen kunnalle, mutta tapahtuma on monistettavissa myös muualle helposti. Seuraavaan tapahtumaan voisi etukäteen kysyä lajitoiveita ikääntyneiltä, mihin voisi tapahtuman aikana vastata. Näin saataisiin ikääntyneet itse osallistettua jo tapahtuman suunnitteluvaiheessa. Tapahtumaa voisi kehittää myös niin, että heikomman kunnan omaaville ikääntyneille olisi joko oma kilpailu tai joitakin lajeja joihin olisi mahdollista osallistua kuten palautteista esiin tullut rollaattorijuoksu. Toimeksiantajan näkökulmasta opinnäytetyö onnistui erittäin hyvin. Työssä saavutettiin annetut tavoitteet ikääntyneiden tapahtumalle, sen suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen onnistuivat. Tapahtuma koettiin innostavaksi ja helposti toteutettavaksi tulevaisuutta ajatellen. Jatkossa olisi helppo kehittää edellisen vuoden palautteiden perusteella tapahtumaa. Se itsessään näytti, että tämän tyyppisille tapahtumille on kysyntää ja vastaanotto oli pelkästään positiivinen ikääntyneiden keskuudessa.

## Lähteet

Aalto, R. 2009. Liikkeelle. Hyvänolon opas senioreille. WSOY. Helsinki.

Baker, J., Horton, S. & Weir, P. 2010. The Masters athlete. Routledge. New York.

Coe, R, John, M. & Tumosa, N. 2005. Article. Social and Community Aspects of Aging. Aging Successfully. Vol. xv, nro 2. Luettavissa:

[http://aging.slu.edu/newsletters/Sum05\\_SLU.pdf](http://aging.slu.edu/newsletters/Sum05_SLU.pdf). Luettu: 1.7.2015.

Dunderfelt, T. Elämänkaaripsykologia. 14. Uudistettu painos. WSOYpro OY. Helsinki.

Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. 2004. Tutkimusraportti 7. Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäliikuntakeskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Hakala, J. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Gaudeamus. Helsinki.

Heikkilä, M. & Arvonon, S. 2014. Elämäni kunnossa. 2. Painos. Bookwell Oy. Porvoo.

Heikkinen, E. 2005. Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky. Luettavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00049](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00049). Luettu: 29.1.2015.

Heikkinen, E. 2011. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. 3.-5. painos. Teoksessa Liikuntalääketiede. Toimittanut Vuori, I., Taimela, S. ja Kujala, U. Hansaprint Oy. Vantaa.

Iiskola - Kesonen, H. 2004. Mitä, Miksi, Kuinka? Käsikirja tapahtumanjärjestäjälle. Suomen Graafiset Palvelut Ltd.

Ikäinstituutti. 2008. Voimaa vanhuuteen iäkkäiden terveysliikuntaohjelma. Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi. Ikäinstituutti. Helsinki.

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Edita Prima Oy. Helsinki.

- Jyväskylän yliopisto Kielikeskus. Ryhmän määrittelyä. Luettavissa:  
[https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja\\_viestintaryhmassa\\_maarittely.shtml](https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_viestintaryhmassa_maarittely.shtml). Luettu: 1.7.2015.
- Kallinen, M. & Kujala, U. 2013. Kestävyys. Toimittanut Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. Teoksessa Gerontologia. 3. Uudistettu painos. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi.
- Kan, S. & Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön. 3. Uudistettu painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Kansallinen liikuntatutkimus, senioriliikunta. 2009 - 2010. Suomen Kuntourheiluliiton, Suomen Liikunta ja Urheilun, Kuntoliikuntaliiton, Nuoren Suomen, Suomen Olympiakomitean ja Helsingin kaupungin teettämä tutkimus TNS Gallup Oy:llä. Luettavissa:  
[http://www.slu.fi/materiaalit/julkaisut\\_ja\\_oppaat/kansallinen-liikuntatutkimus/](http://www.slu.fi/materiaalit/julkaisut_ja_oppaat/kansallinen-liikuntatutkimus/). Luettu: 7.10.2014.
- Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Artikkel. Liikunta – hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? Liikunta & tiede 50 • 4/2013.
- Karvinen, E. 2005. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Gummerus Kirjapaino. Saarijärvi.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Bookwell Oy. Juva.
- Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V. 2002. Yleisötapahuman suunnittelu ja toteutus. Dark Oy. Vantaa.
- Kensinger, E. A. 2009. Cognition in aging and age-related disease. Luettavissa:  
[https://www2.bc.edu/elizabeth-kensinger/Kensinger\\_EncycloNeurosci.pdf](https://www2.bc.edu/elizabeth-kensinger/Kensinger_EncycloNeurosci.pdf). Luettu: 29.6.2015.
- Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. WSOY. Helsinki.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita. Helsinki.
- Lehmuspuisto, V. & Åkerblom, S. 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriö Liikuntapaikkajulkaisu 94. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala.
- Leskinen, S. 2011. Tapahtumanjärjestäjän opas. Kajaanin Ammattikorkeakoulu.
- Levonen, T. 2001. Ikää karttuu elämä jatkuu. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi. Mit-  
ten liikunta lisää mahdollisuuksia? PainoPorras Oy. Jyväskylä.

Liikuntalaki 18.12.1998/1054. Luettavissa: <http://www.finlex.fi>. Luettu:6.10.2014.

Lintunen, T., Kuusela, M. & Klemola, U. 2010. Kokemuksia tunne- ja vuorovaikutustaitojen  
käytöstä liikuntatunneilla. Luettavissa:  
[http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/tunne\\_ja\\_vuorovaikutustaidot](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/tunne_ja_vuorovaikutustaidot) Luettu:  
12.2.2015.

Loppi kuntapalvelut. 2012. Luettavissa:  
<http://www.loppi.fi/Loppi/Palvelut/Kuntapalvelut/Vapaa-aikapalvelut/> Luettu:9.10.2014.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitajan toimintakyvyn tuki-  
jana. 2. Uudistettu painos. Edita. Helsinki.

MAST. Ryhmäyttämisosas. 2015. Luettavissa:  
<http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf>. Luettu: 15.5.2015.

McPhearson, F. 2013. Does physical exercise improve cognitive function? Luettavissa:  
<http://www.mempowered.com/lifestyle/exercise>. Luettu: 30.6.2015.

MedicineNet. 2015. How can social issues affect the life and health of seniors? Luettavis-  
sa: [http://www.medicinenet.com/senior\\_health/page3.htm](http://www.medicinenet.com/senior_health/page3.htm). Luettu: 30.6.2015.

Muhonen, R. & Heikkinen, L. 2003. Kohtaamisia kasvokkain. Tapahtumamarkkinoinnin  
voima. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Ojanen, M. 2009. Liikunnan uudet haasteet. Luettavissa:  
<http://www.markkuojanen.com/psykologia/liikunta/liikunnan-uudet-haasteet/> Luet-  
tu:4.12.2014.

Pajala, S., Sihvonen, S. & Era, P. 2013. Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys.  
Toimittanut Heikkinen, E., Jyrkämä, J. ja Rantanen, T. Teoksessa Gerontologia. 3. Uudis-  
tettu painos. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi.

Pelastuslaki. 379/2011. Valtioneuvoston asetus pelastustoimesta. Luettavissa:  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110407>. Luettu: 19.3.2015.

Peltomaa, H., Mattila, A. & AL. 2009. Psykologian verkot - lukion johdantokurssi, Opinto-  
verkko.

Physical Activity Guidelines for Americans. 2008. U.S. Department on Health and Human services. Luettavissa: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>. Luettu: 6.10.2014.

Pohjolainen, P. Fysiologinen vanheneminen. Ikäinstituutti. Helsinki. Luettavissa: <http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi/binary/file/-/id/1/fid/58>. Luettu: 12.11.2014

Poliisi. 2015. Ilmoitus yleisötilaisuudesta. Luettavissa: [http://www.poliisi.fi/luvat/ilmoitus\\_yleisotilaisuudesta](http://www.poliisi.fi/luvat/ilmoitus_yleisotilaisuudesta). Luettu: 19.3.2015.

Ponsi, V. & Karvinen, E. 2007. Ulos ulkoilupulasta – hyviä käytäntöjä ikäihmisten ulkoiluun. Hyvät käytännöt 1/2007. Ikäinstituutti. Helsinki.

Rajamäki, J. 2006. Artikkel. Arkea tukevat verkostot – ikääntyneiden kokemuksia arjen sujumisesta. Gerontologia 20 • 4/2006.

Rasinaho, M. & Hirvensalo, M. 2007. Ikääntyvien liikunta. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. WSOY. Jyväskylä.

Routasalo, P., Pitkälä, K. & Karvinen, E. (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Teoksessa Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 7. Vanhustyön keskusliitto.

Rovio, E. Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Esa Print Oy. Tampere.

Ryhmäviestinnän perusteet – verkko oppimateriaali. Luettavissa: <http://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/index.html>. Luettu: 9.10.2014.

Sakari - Rantala, R. 2004. Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelu. LIKES. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.

Salminen, U. & Karvinen, E. 2006. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Kyriiri Oy. Helsinki.

Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Petäjä – Leinonen, A. (toim.) 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Edita Prima. Helsinki.

Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2013. Lihasvoima. Toimittanut Heikkinen, E., Jyrkämä, J. ja Rantanen, T. Teoksessa Gerontologia. 3. Uudistettu painos. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto. 2013. Muistio. ”Vanhuspalvelulaki”.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali ja terveysministeriön esitteitä 2010:3. Yliopistopaino. Helsinki.
- Spiriduso, W., Francic, K. & MacRae, P. 2005. 2. Edition. Physical dimensions of aging. Champaign. Human Kinetics.
- Suominen, H. 2013a. Luuston kunto. Toimittanut Heikkinen, E., Jyrkämä, J. ja Rantanen, T. Teoksessa Gerontologia. 3. Uudistettu painos. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi.
- Suominen, H. 2013b. Kehon rakenne ja koostumus.. Toimittanut Heikkinen, E., Jyrkämä, J. ja Rantanen, T. Teoksessa Gerontologia. 3. Uudistettu painos. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi.
- Suominen, H., Rantanen, T., Hirvensalo, M. & Era, P. 2000. Kuinka ikääntyneet hyötyvät liikunnasta? Toimittanut Miettinen, M. Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja 124. PainoPorras Oy. Jyväskylä.
- Talarsky, L. 1998. Defining Aging and The Aged: Cultural and Social Constructions of Elders in the U.S. Luettavissa:  
[https://arizona.openrepository.com/arizona/bitstream/10150/110216/1/azu\\_gn1\\_a785\\_n13\\_101\\_107\\_w-ocr.pdf](https://arizona.openrepository.com/arizona/bitstream/10150/110216/1/azu_gn1_a785_n13_101_107_w-ocr.pdf). Luettu: 1.7.2015.
- Tampereen Kaupungin Tapahtumatoimisto. 2012. Tapahtumajärjestäjän opas. Offset Ulonen Oy. Tampere.
- Teosto. 2015. Musiikkilupa Kunnalle. Luettavissa:  
[http://www.teosto.fi/sites/default/files/files/KE12\\_Musiikkilupa\\_kunnalle.pdf](http://www.teosto.fi/sites/default/files/files/KE12_Musiikkilupa_kunnalle.pdf). Luettu: 18.3.2015.
- Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. 2014. Iäkkäät. Luettavissa:  
<http://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat>. Luettu: 1.1.2014.
- Tilastokeskus. 2012. Väestöennusteet. Luettavissa: [www.tilastokeskus.fi/tilastot](http://www.tilastokeskus.fi/tilastot). Luettu: 14.11.2014.
- Tuomainen, S. & Hänninen, T. 2000. Kognitiivinen ikääntyminen. Luettavissa:  
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo91584.pdf>. Luettu: 24.4.2015.
- UKK-instituutti. 2015. Liikunta vähentää kaatumisvammoja. Luettavissa:  
[http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/291/liikunta\\_vahentaa\\_kaatumisvammoja](http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/291/liikunta_vahentaa_kaatumisvammoja). Luettu: 3.7.2015.



- UKK- instituutti. 2014. Viikottainen liikuntapiirakka yli 65 –vuotiaille. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotiaille](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille). Luettu: 11.11.2014.
- Vallo, H. & Häyrynen, E. 2012. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 3. Uudistettu painos. Tietosanoma Oy. Helsinki.
- Vallo, H. & Häyrynen, E. 2008. Tapahtuma on tilaisuus: tapahtumanmarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 2. Uudistettu painos. Tietosanoma Oy. Helsinki.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Helsinki.
- Vuori, I. 2014. Uudet terveysliikuntasuositukset Yhdysvalloista. Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry:n verkkolehti. Luettavissa: <http://verkkolehti.eslu.fi/node/560>. Luettu 26.11.2014.
- Vuori, I. 2011. Ikääntyvät ja vanhukset. Toimittanut Fogelholm M, Vuori I & Vasankari T. Teoksessa Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Oy.Duodecim. Helsinki.
- Vuori, I. 2010. Ikääntymiseen liittyviä fysiologisia muutoksia ja liikunta. Luettavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=E82B784DD8D67B0916E4A8E01BB68951?id=nix01182>. Luettu: 24.4.2015.
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle. Toimittanut Miettinen, M. Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja 124. PainoPorras Oy. Jyväskylä.
- Wagen, L. & White, L. 2010. Events Management. 4. Painos. Pearson Australia. Frenchs Forest.
- Willson, A. 2007. The sociology of aging. Teoksessa In Handbook of 21<sup>st</sup> Century Sociology. Tuottanut Bryant, C.D. & Peck, D.L. Luettavissa: [http://www.sagepub.com/leonguerrero3e/study/chapters/handbook\\_articles/Handbook%206.1.pdf](http://www.sagepub.com/leonguerrero3e/study/chapters/handbook_articles/Handbook%206.1.pdf). Luettu: 1.7.2015.

## **Liitteet**

### **Liite 1. Tapahtuman suunnitelma**

#### **TOIMINTASUUNNITELMA**

Senioreiden liikunnallinen vuorovaikutus- ja ryhmäytymistapahtuma Lopella 2015

#### **1. Tapahtuman taustaa ja tavoitteet**

- 1.1. Mikä tapahtuman keskeinen ajatus on?
- 1.2. Tapahtuman hyöty kunnalle
- 1.3. Tapahtuma senioreille
- 1.4. Tapahtuman anti opiskelijoille
- 1.5. Tapahtuman anti lajiesittelijöille
- 1.6. Työryhmä ja heidän vastuut tapahtumassa

#### **2. Toimintasuunnitelma tapahtumalle**

- 2.1. Määrälliset tavoitteet
- 2.2. Markkinointi
- 2.3. Järjestely vastuut
- 2.4. Ilmoittautumiset ja lajien käytännön järjestelyt
- 2.5. Talous
- 2.6. Riskit
- 2.7. Turvallisuus
- 2.8. Toiminnan aikataulu

## 1. TAPAHTUMAN TAUSTAA JA TAVOITTEET

### 1.1. Mikä tapahtuman keskeinen ajatus on?

Ikääntyneiden vuorovaikutus- ja ryhmäytymistapahtuman 2015 ajatus on tuoda Lopelle Ikääntyneille yhteinen tapahtuma, jossa korostetaan ryhmäytymistä ja vuorovaikutusta tapahtuman aikana. Tarkoitus on luoda ilmapiiri, missä saadaan kokea yhteisöllisyyttä sekä tyydytetään sosiaalisia ja psyykkisiä tarpeita. Tapahtumalla pyritään tuomaan ulkoliikuntamahdollisuuksia ikääntyneiden tietoon.

Tapahtumassa osallistujat jaetaan ryhmiin, joissa he tutustuvat eri lajeihin. Ryhmiin jakaminen suoritetaan järjestäjän toimesta. Ryhmien koko määräytyy osallistujamäärän mukaan, joka on rajattu 80 henkilöön. Ryhmät ideoivat itse ryhmälle nimen, näin saadaan vuorovaikutus alkamaan heti ryhmäläisten kesken. Ryhmäytymisellä halutaan luoda osallistujille kuuluvuuden ja oman itsensä merkityksen tunteita sekä saada aikaan tilanteita, joissa ryhmän tiiviynen tärkeys korostuu. Tapahtuman aikana kannustetaan vuorovaikutuksellisuuteen, joka voi olla esimerkiksi sanallista tai sanatonta kannustamista ryhmän sisällä. Tapahtumassa vuorovaikutus nousee esille myös havainnoiden sekä kuunnellen.

Lajeja ulkoliikuntatapahtumassa on frisbee golf, kahvakuula, narujalkapallo, indica (pehmeä ja iso sulkapallo) ja tasapainoviiva. Osallistujat jaetaan ryhmiin ja he pääsevät ensin opastetusti kokeilemaan lajeja ja sen jälkeen kisaillaan ryhmässä muita ryhmiä vastaan. Ryhmän yhteistulos on se, millä kilpaillaan muita joukkueita vastaan.

Tapahtuma järjestetään Lopen keskusurheilukentällä, Jokiniementie 8:ssa. Tapahtuma pidetään perjantaina 22.5.2015 klo 9.30 – 12.30. Ennakkoilmoittautumiset Mira Sydänmaalle 13.5.2015 mennessä.

### 1.2. Tapahtuman hyöty kunnalle

Tapahtumaan pyritään tuomaan myös sellaisia lajeja, joita on ikääntyneen vaivaton harrastaa ja kokeilla kunnassa, samalla pyritään aktivoimaan ikääntyneitä liikumaan. Mikäli tapahtuma kerää kävijöitä, kunta ottaa tapahtuman käyttöön joka vuodelle tai joka toiselle vuodelle.

### 1.3. Tapahtuma senioreille

Tuodaan liikuntalajeja helposti saataville yhteen tapahtumaan, jossa voi näihin tutustua ja sieltä mahdollisesti löytää itselleen uuden harrastuksen. Tapahtuman pää tavoite on kuitenkin tukea ikääntyvien vuorovaikutustilanteita ja yhteisöllisyyden tunnetta. Tapahtuma mahdollistaa löytämään kasvotuttuja, kimppakyytejä ja sosiaalisia kontakteja. Tuodaan ikääntyneille ulkoliikuntaa turvallisissa olosuhteissa ja ohjeistettuna. Saadaan synnytettyä ikäpolvien välisiä vuorovaikutustilanteita.

1.4. Tapahtuman anti opiskelijoille

Tapahtumassa on tarkoitus kaventaa ikäpolvien välisiä vuorovaikutustilanteita, tuomalla yläkoulun oppilaita toimitsijoiksi tapahtumaan. Oppilaita käydään ohjeistamassa koululla kuinka tapahtuma toimii ja mikä tapahtumassa on heidän osuus. Jaetaan vastuualueet jo ennen paikalletuloa. Oppilaat auttavat tapahtuma-alueen rakentamisessa ja heidän vastuulla on lajien kellotukset sekä tulosten kirjaamiset. Tapahtuma sijoittuu oppilaiden koulupäivän sisälle. Oppilaat ovat 7. – 8. luokkalaisia. Heitä tulee tapahtumaan noin 20 henkilöä.

1.5. Tapahtuman anti lajiesittelijöille

Lajiesittelijöillä on mahdollisuus tuoda omaa lajia esille ikääntyneille ja käydä heidän kanssaan läpi kuinka myös ikääntyneet voivat osallistua heidän toimintaansa. Tapahtumassa neuvotaan aktiivisesti ikääntyvää väestöä ja käydään turvallisesti lajin perusasioita. Tapahtumasta on mahdollista saada uusia harrastajia lajin pariin.

1.6. Työryhmä ja heidän vastuut tapahtumassa

Pirinen Tuula, Kulttuuri- ja

vapaa-aikapäällikkö

Suomalainen Satu, opiskelija

Sydänmaa Mira, liikunnanohjaaja

Keskitalo Sisko, yhdistysaktiivi

tapahtuman päävastuu

pääkoordinaattori, rekrytointi

suunnittelu, varaukset, ilmoittautumiset ja tavaravastaava

suunnittelu, alku- ja loppuverryttelyn vetovastuu

## 2. TOIMINTASUUNNITELMA TAPAHTUMALLE

### 2.1. Määrälliset tavoitteet

Tapahtuman tavoitteena on saada 50 – 60 osallistujaa. Osallistujia toivotaan kunnan kaikilta taajama – alueilta ja lähiympäristön vanhainkodeista. Tapahtumalla ei ole rahallisia tavoitteita.

### 2.2. Markkinointi

Tapahtumaa markkinoidaan julisteilla, tiedotteilla paikallislehdissä sekä vuosijulkaisussa. Markkinoinnissa keskitytään tuomaan tapahtuman sosiaaliset – ja vuorovaikutukselliset tavoitteet esille. Markkinointia viedään myös eläkeläisten tapaamiseen sekä kunnan ohjattuihin jumpparyhmiin. Markkinointi aloitetaan keväällä 2015.

### 2.3. Järjestelyvastuut

Järjestelyvastuut on taulukoitu (taulukko 1.) tehtävien mukaan.

Taulukko 1. Järjestelyvastuiden jakaminen

Vastaava	Tuula Pirinen	Satu Suomalainen	Mira Sydänmaa	Sisko Keskitalo
Budjetti	tapahtuman budjetin koossa pitäminen.			
Markkinointi	julisteiden suunnittelu ja toteutus.	julisteiden teko, lehti mainokset, Loppi tutuksi esite, seniori tapaamiset		
Ilmoittautumiset	ilmoittautumisten vastaanotto		ilmoittautumisten vastaanotto	
Tilavaraus			tilavarauksen tekeminen	
Tavaroiden hankinta			lajeissa tarvittavien tavaroiden paikalle tuonti ja niiden hankinnat mikäli on tarvetta	
Äänentoisto		äänentoistosta huolehtiminen		
Oppilaiden opastus		oppilaiden opastaminen tapahtuma viikolla		
Lajiesittelijät		lajiesittelijöiden hoitaminen frisbeegolf ja kahvakuula		
Kahvitus		kahvituksesta vastaavan tahon organisointi		
Alku- ja loppu verryttelyt				alkuverryttelyn suunnittelu, jolla edesautetaan ryhmäytymistä yhteinen loppuverryttely 2x15min
Oma lajipiste	Indiaca		narujalkapallo	Kahvakuula

## 2.4. Ilmoittautumiset ja lajien käytännön järjestelyt

Tapahtumaan ennakko ilmoittaudutaan Mira Sydänmaalle 13.5.15 mennessä, puhelimella tai suullisesti.

- Yhteinen alkulämmittely Sisko Keskitalon johdolla 15 minuuttia syventyen senioritansseihin, tavoitteena yhteenkuuluvuus ja ryhmäytyminen.
- Osallistujat jaetaan ryhmin järjestäjän toimesta.
- Narujalkapallo ja keilojen kaataminen, tavoitteena kehittää koordinaatiota sekä tasapainoa. Keilat laitetaan jonkin etäisyyden päähän pallon potkaisu viivasta. Katsotaan montako keilaa kaatuu tiettyyn aikaan tai monellako yrityksellä. Tästä kirjataan yhteistulos. Mahdollisuus on tehdä kolme kilpailupistettä. Toimitsijat yksi kunnalta ja muut koululta, heille tarvitaan kyniä, kello ja paperia.
- Frisbeegolfin tavoitteena on koko vartalon tuntemus sekä voiman tuottaminen sormista ja ranteesta. Kehitetään tasapainoa, käsien ja silmien yhteistyötä ja koordinaatiota. Kilpailu: lasketaan joukkueen yhteenlaskettu tulos kolmella heitolla. Mahdollisuus on tehdä kolme opastus/kilpailu pistettä. (kolme siirrettävää koria + useampi frisbee)  
Lajin esittelijä hoitaa ohjeistuksen ja neuvonnan. Toimitsija apua saadaan koululta.
- Kahvakuulan esittelyssä neuvotaan senioreille turvallisia liikkeitä, joita pystyy hyödyntämään kotona tai kuntosalilla. Tavoitteena on lihasvoiman ylläpitäminen.
- Lankulla kävelyn tarkoituksena on kehittää senioreiden tasapainoa, sekä saada heidät huomaamaan, tasapainon merkitys arjen käytänteissä. Kilpailussa kävellään viivaa tai matalaa lankkua pitkin 4m väli ja pyritään kävelemään se ilman horjahduksia. Tehdään kolme kilpailu pistettä. Toimitsijat yksi kunnalta ja muut koululta, heille tarvitaan kyniä ja paperia.
- Indiacan sulkapallon heitto soveltuu ikääntyneille pallon muodon ja painon vuoksi. Pallo on kevyt ja muodoltaan käteen helposti istuva. Indiacan sulka-

pallon avulla kehitetään silmä-käsikoordinaatiota ja heittotarkkuutta turvallisesti. Tapahtumassa mitataan heiton tulos ja ryhmän yhteistuloksella kilpailaan muita vastaan.

- Sovitaan etukäteen eri lajien kanssa kuinka kauan aikaa vietetään lajin parissa. Lajivastaava opastaa ryhmälle mitä pisteellä on tarkoitus tehdä. Ryhmäläiset jakautuvat kolmelle suorituspaikalle ja aloittavat harjoittelun sekä myöhemmin kilpailun. Lajivastaavat kiertävät näiden kolmen pisteen välillä ja neuvovat aktiivisesti.
- Lajien pisteytys pyritään pitämään helppona.
  - Narujalkapallossa kaadetusta keilasta saa 1p
  - tasapainolankulla puhtaasta suorituksesta 1p, muuten 0p
  - indiacassa kolme vannetta joiden sisään yritetään heittää 2p ja 1p vanteet. Pisteet tulevat sen mukaan miten indiacat jäävät vanteisiin.
  - frisbeegolfissa yritetään heittää kahdelta etäisyydeltä koria. Jokaisesta maaliin jääneestä frisbeestä saa 1p.
  - kahvakuulassa ei kilpailla
- Sisko Keskitalon johdolla yhteinen loppuvenyttely keppien kanssa 15 minuuttia. Tarkoitus on antaa vinkkejä keppien hyödyntämiseen venyttelyn muodossa.
- Kahvituksesta vastaa Lopen Samoojat ry.

## 2.5. Talous

Tapahtuman talous pyritään pitämään mahdollisimman alhaisena. Kuluja kertyy työntekijöiden työtunneista, lehti-ilmoituksista, julisteista ja lajiohjaajien kuluista.

## 2.6. Riskit

Tapahtuma järjestetään ulkona ja sään vaikutus tapahtumaan on suuri riski. Osallistujia on hyvä muistuttaa sään vaatimasta pukeutumisesta. Kostealla ja sateisella säällä pitää huomioida myös sähkölaitteiden suojaaminen. Aina on mahdollista, että toimitsijoita sairastuu ja siksi jo hankinta vaiheessa pitää tämä asia ottaa huomioon. Pyritään hoitamaan tiedotus näkyvästi, ettei tule katkoksia tiedon jakamisessa. Omaisuusvahingot pyritään välttämään väli-

neiden oikeanlaisella käytöllä. Kuinka saadaan osallistujat kulkemaan pisteitä järkevästi, ettei tule sekasortoa ja turhaa odottelua. Suunnitellaan huolellisesti tapahtuman kulkua.

## 2.7. Turvallisuus

Tapahtuman turvallisuussuunnitelma on liitteenä.

## 2.8. Toiminnanaikataulu

Työn aikataulutus:

Syyskuu:

- tapahtuman ideointia
- yhteistyökumppaneiden hankintaa
- aihe-suunnitelman laadintaa

Lokakuu:

- ensimmäinen palaveri kunnan kanssa
- kahvituksen kysyminen Lopen Martat tai Käsityöseura ry
- toimitsijoiden ja äänentoiston kysyminen koululta
- lajiesittelijöiden kysyminen
- tilojen varaus

Marraskuu:

- suunnitelman läpi käynti Tuula, Mira, Sisko ja Satu
- lajiesittelijöiden varmistamista

Tammikuu:

- suunnitelman työstöä
- kuvien ja julisteiden organisointi

Helmikuu:

- julisteiden ja esitteiden tekoa
- lopullisen suunnitelman lähettäminen rehtorille ja lajien esittelijöille

Maaliskuu:

- Loppi tutuksi esitteen juttu valmiiksi



- julisteet valmiiksi
- palaveri tapahtuman etenemisestä
- käynti senioreiden viikkotapaamisessa puhumassa aiheesta 13.5. klo 13.00

#### Huhtikuu:

- tapahtuman mainostaminen ohjatuissa ryhmissä viikolla 16 - 18
- käynnit senioreiden viikkotapaamisissa puhumassa aiheesta 13.4 klo 12.00 ja 22.4. klo 10.00
- lajiesittelijöiden tapaaminen

#### Toukokuu:

- toimitsijoiden koulutus
- lajiesittelijöiden kanssa tapahtuman läpikäynti viimeisen kerran
- mahdolliset jutut Lopen Lehteen ja Viikkouutisiin
- viimeinen palaveri ennen tapahtumaa
- tapahtuma 22.5.15
- palautekysely osallistujille
- palautteen ja tapahtuman purku ja yhteenveto

## Liite 2. Turvallisuussuunnitelma

### TURVALLISUUSSUUNNITELMA

Ikääntyneiden liikunnallinen vuorovaikutus- ja ryhmäytymistapahtuma 22.5.2015 Keskusurheilukentällä Lopella

**TAPAHTUMA:** Ikääntyneiden liikunnallinen vuorovaikutus- ja ryhmäytymistapahtuma  
**OSALLISTUJAT:** Paikalle odotetaan noin 80 ikääntynyttä. Heidän lisäksi paikalla on toimitsijoita n. 20kpl ja organisaatio väkeä 5 – 6kpl. Tapahtumaan tulee mahdollisesti myös yleisöä.

**AJANKOHTA:** Perjantai 22.5.2015 klo 8.50 – 12.45

**TAPAHTUMAPAIKKA:** Lopen Keskusurheilukenttä, Jokiniementie 8, 12700 Loppi

**JÄRJESTÄJÄ:** Lopen Kunta

**PÄÄVASTUU:** Tuula Pirinen Kulttuuri- ja vapaa- aikapäällikkö  
puh 040 330 6035

**TURVALLISUUSVASTUU:** Satu Suomalainen Pääkoordinaattori puh 041-4391122

**VÄLINEET:** Liikuntavälineet: indiaca, narujalkapallot, keilat, lankut, frisbeet, siirrettävät frisbee korit, kahvakuulat, mölkky, kepit, äänentoisto laitteet, kahvituksessa tarvittava välineistö.

**TAPAHTUMAN RISKIT:** Riskeinä tapahtumassa on kaatumisen aiheuttamat ruhjeet, haavat yms. joihin ensiapuna puhdistus ja peittäminen. Sekä muut mahdolliset sairaskohtaukset, jolloin avun saannin nopeus voi pelastaa hengen.

**RISKIEN HALLINTA:** Muistutetaan ikääntyneitä tekemään suoritteet oman kunnon mukaan. Tapahtumassa on kaksi ensiapulaukkua ja paikalliselle pelastushenkilökunnalle tiedotetaan tapahtumasta etukäteen.

**PELASTUSSUUNNITELMA:** Tapaturman tai onnettomuuden sattuessa ajoneuvot ohjataan urheilukentän toimistorakennuksen luokse. Osoite on Jokiniementie 8

### ONNETTOMUUDEN SATTUESSA:

Toimitaan onnettomuuden vaatimalla tavalla.

1. Arvioidaan tilanne
2. Estetään uudet onnettomuudet
3. Annetaan ensiapua
4. Hälytetään apua 112 kerro tilanne ja opastus Jokiniementie 8
5. Jatketaan ensiavun antamista kunnes apu on tullut perille

## IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNNALLINEN AAMUPÄIVÄ

perjantaina 22.5.2015 klo 9.30-12.30

Lopen keskusurheilukentällä

Tule leikkimielisesti kisailemaan ryhmissä  
ja kokeilemaan mm.

Tasapainolankulla kävelyä

Indiacaa

Frisbeegolfia

Kahvakuulaa



PUFFETTI, ARVONTAA, MUSIIKKIA!

Ennakkoilmoittautuminen 13.5. mennessä (max 80)

Mira Sydänmaa p. 040 330 6033 tai [mira.sydanmaa\(at\)loppi.fi](mailto:mira.sydanmaa(at)loppi.fi)

Tapahtuman järjestelyissä mukana: Lopen Laaka ry/Frisbeejaos, Lopen Samoojat ry, Lopen Voima ja Kunto team ry, Lopen kunta/vapaa-aikatoimi ja yläkoulun oppilaita

## Liite 4. Tapahtuman aikataulu

### LIIKUNNALLINEN VUOROVAIKUTUS- JA RYHMÄYTYMISTAPAHTUMA

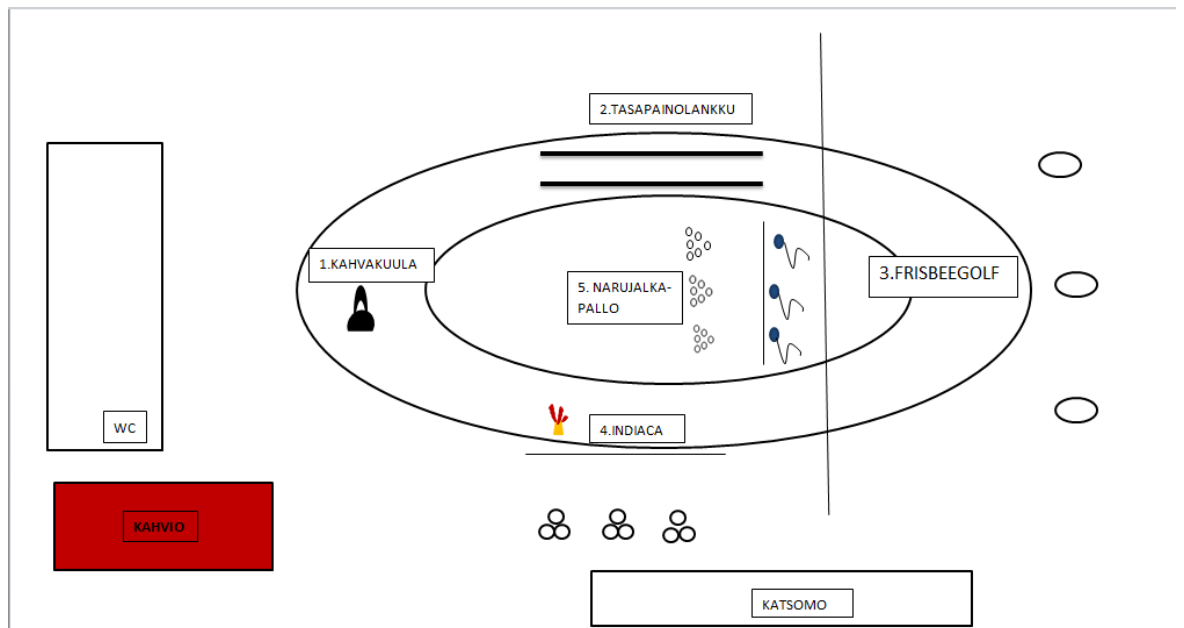
#### OHJELMAN AIKATAULU:

Klo 8.30	Tapahtuman rakentaminen
Klo 9.30	Tapahtuman avaus ja yhteinen alkulämmittely Siisko Keskitalon johdolla
Klo 9.45	1. Lajipiste
Klo 10.15	2. Lajipiste
Klo 10.45	3. Lajipiste
Klo 11.15	4. Lajipiste
Klo 11.45	5. Lajipiste
KLO 12.30	Yhteinen loppuverryttely Siisko Keskitalon johdolla
KLO 12.30	Palautekyselyn täyttämisen jälkeen arvotaan palkinnot ja tapahtuman päätös

PAIKKA: Lopon keskusurheilukenttä, Jokiniementie 8

TAPAHTUMAN  
JÄRJESTÄJÄ: Lopon Kunta vapaa-ajatoimi, Lopon Leikki ry/ friisibet jaosto,  
Lopon Samojat ry, Lopon Velma ja Kunto ~~toim~~ ry ja Lopon Yläkoulun  
oppilaita

## Liite 5. Tapahtuman pohjapiirros



## Liite 6. Lajien pisteytys

**Lajien pisteytys** pyritään pitämään helppona.

Ensін kirjataan jokaisen kilpailijan oma tulos ja lopuksi lasketaan ryhmän tulokset yhteen ja tämä tulos kirjataan ryhmän yhteiseen tuloslappuun. Ryhmä kuljettaa lappua koko kilpailun ajan mukana pisteitä toiselle.

• **Narujaikapallo:** narujaikapallossa kaadetusta kellasta saa 1p. Laitetaan 6 kelloa pystyyn ja jokaisella osallistujalla on tarkoitus saada kaadettua mahdollisimman monta kelloa 3 yrityksen aikana. Suoritus tehdään samalta viivalta.

• **Tasapainolankku:** tasapainolankulla puhtaasta suorituksesta 1p, muuten 0p  
Tasapainolankulla kävellään 4m lankkua pitkin.

• **Indiacassa** kolme vannetta joiden sisään yritetään heittää 2p ja 1p vanteet. Pisteet tulevat sen mukaan miten **indiacat** jäävät vanteisiin.

• **frisbeegolf** heitto koriin kahdelta etäisyydeltä. Pistettä saa mikäli frisbee jää koriin. Mahdollisuus 1p per etäisyys.

• **kahvakuulassa** ei kilpailia

## Liite 7. Tapahtuman palautekysely

### Palautekysely Ikääntyneiden liikunnallisesta aamupäivästä

Ympyröi astelokosta numero, joka on lähimpänä omaa tuntemustasi.

1. Tutustuiko tapahtuman aikana uusiin ihmisiin?

en lainkaan 1 2 3 4 5 kyllä ehdottomasti

2. Syntyikö tapahtuman aikana keskusteluja useamman kuin viiden henkilön kanssa?

en lainkaan 1 2 3 4 5 kyllä ehdottomasti

3. Syntyikö oman ryhmäsi sisällä keskusteluja, joihin osallistuit?

en lainkaan 1 2 3 4 5 kyllä ehdottomasti

4. Koitko kuuluvasi osaksi omaa ryhmääsi?

en lainkaan 1 2 3 4 5 kyllä ehdottomasti

5. Oliko ryhmässäsi kannustava ilmapiiri?

en lainkaan 1 2 3 4 5 kyllä ehdottomasti

6. Kannustitko muita ryhmänjäseniä tapahtuman aikana?

en lainkaan 1 2 3 4 5 kyllä ehdottomasti

7. Koitko tapahtuman mielekkääksi?

en lainkaan 1 2 3 4 5 kyllä ehdottomasti

8. Tuliko tapahtumassa esille asioita, joita tekisit toisin?

9. Nousiko tapahtumasta asioita jotka pitäisit ennallaan?

KIITOS PALAUTTEESTA!

## Liite 8. Tapahtumaa koskevat julkaisut

Loppi tutuksi esitteen julkaisu 4.5.2015.



Rauli Salmela ja Seppo Lankinen viihtyvät 10-vuotisjuhlassa vierailla. Nauttimalla Terhi Liljus ja hänen tyttärensä Anu Blomberg oman tyttärensä kanssa.

### VAIHTOEHTOJA VANHEMMALLE VÄELLE

**Kuntaa kentältä**

Liikunta on hyvä keino ylläpitää ikääntyneiden toimintakykyä ja terveyttä. Lopella on ikääntyneiden kanssa tehtävässä työssä korostettu eri liikuntamuotoja. Mutta nyt tarjolle tulevat "ikäihmisten olympialaiset". Perjantaina 22.5. klo 9.30-12.30 järjestetään ikääntyneiden liikunnallinen aamupäivä Lopen keskusurheilukentällä.

Tapahtumassa voi leikkimielisesti kisailla ryhmissä ja kokeilla esimerkiksi tasapainolankulla kävelyä, brasilialaista indiacapeliä, frisbeegolfia ja kahvakuulaa. Paikalla on puffetti, arvontaa ja musiikkia. Mukaan otetaan 80 henkeä, he voivat ilmoittautua 13.5.

mennessä liikuntatoimistoon Mira Sydänmaalle p 040 330 6033 tai [mira.sydanmaa@loppi.fi](mailto:mira.sydanmaa@loppi.fi)

Tapahtumaa koordinoi sen toteuttamisesta opinnäytetyön tekijä **Satu Suomalainen**. Mukana ovat Lopen Laakan frisbeegolfjaos, Lopen Samoojat, Lopen Voima ja Kunto team, kunnan vapaa-aikatoimi ja yläkoulun oppilaat.

**Apua ikäpisteestä**

Ikäpiste on palvelu- ja neuvontapiste, joka on tarkoitettu yli 65-vuotiaille loppilaisille ja heidän läheisilleen. Ikäpisteeseen tarkoituk-

sena on tukea itsenäistä toimintakykyä ja hyvinvointia. Asioita selvitetään yhdessä keskustellen mm. omista voimavaroista ja pärjäämiskeinoista, tarjolla olevista tukimuodoista ja palveluista, tukien hakemisesta, ravitsemuksesta ja liikunnasta. Samoin voidaan saada tietoa tapahtumien ehkäisystä, muista terveydentilaan liittyvistä asioista, asumisesta, yksinäisyydestä ja elämäntilanteisiin liittyvistä asioista.

Ikäpiste on avoinna keskiviikkoisin klo 9-15. Voit soittaa tai tulla käymään ilman ajanvarausta. Palvelu on maksuton. Yhteystiedot: sairaanhoitaja Johanna Siivonen puh. (019) 758 6066 tai 050-573 3738, sähköposti [johanna.siivonen@loppi.fi](mailto:johanna.siivonen@loppi.fi) ja osoite: Terveystalo Lopenpaja, huone 128 Pajatie 1, 12700 Loppi

**Mistä ruokaa?**

Palvelukeskus Eechlän ruokasalissa on mahdollisuus sopimuksesta aterioita päivittäin. Lounas sisältää lämpimän ruuan, leivän, ruokajuoman sekä jälkiruuan.

Kotona asuvilla on mahdollisuus sopimuksesta saada Menumat-kottateriapalvelu. Helppokäyttöinen laite pitää paikasta kylmänä, ohjaa käyttäjää ruuan valinnassa ja lämmittää annoksen automaattisesti.

**Elämäntapa kodinomaista hoitoa**

Reilu kymmenen vuotta sitten lähtivät äiti **Terhi Liljus** ja tytär **Anu Blomberg** läheiseen toteutettavaan hoivakotiin Launosiin.

Tila löytyi vanhasta kaupasta, joka remontoitiin käyttöön sopivaksi. Toimintaa on tänä kymmenen vuotta.

Nyt haaveena on laajennus. Palveluille olisi kysyntää. Toimintamme tunnetaan lähikunnissa, vanhuksväestön määrä lisääntynyt koko ajan. Näin visioi toiminnan ohjat väitellen käsiinsä ottava Anu Blomberg. –Haaveet ovat toki vasta aivan alkutekijöissään.

Hoivakoti Elämäntapa tarjoaa tehostettua asumispalvelua ikäkkäille, jotka tarvitsevat ympärivuorokautisen hoidon. Hoivakodissa on kuusi yhden hengen ja kaksi kahden hengen huonetta, jotka asukkaat saavat siustaa omien mieltymystensä mukaan.

Yhteisinä tiloina ovat sauna, wc:t, ruokailu- sekä kaksi isoa oleskelutilaa. Kaikki tilat ovat vapaasti asukkaiden käytettävissä.

Tavoitteena on tarjota asukkaalleen kodinomaista, kunkin tarpeista ja toiveista lähtevää hoitoa. –Pyrimme siihen, että asukkaan elämä olisi sisällytettyä ja laadullaan samantuntuista kuin ennen sairastumista, toteaa Liljus ja Blomberg. –Asukkaat tulevat tällä hetkellä pääosin Riihimäen ja Hyvinkään alueilta.

Henkilökuntaa on kuusi, joista Anu Blombergillä sairaanhoitajan (AMK) koulutus. –Koulutauduin työn ohessa, näin voin hoitaa asukkaita entistä monipuolisemmin.



Riihimäen Seudun Viikkouutiset 6.5.2015.

# Liikuntaa Lopen ikäihmisille

**KARE ASP**  
toimitus.rile@media.fi

Ikääntyvän väestön toimintakyvyn ja terveyden ylläpito ja elvyttäminen on tärkeää niin yksilöiden kuin yhteiskunnan kannalta.

–Tärkeää on myös vuorovaikutuksen lisääntyminen ja ryhmäytyminen. Kun tämä onnistuu, voivat ikääntyneetkin muodostaa omia vapaa-ajatoimia liikuntaryhmiä toinen toistaan auttaen. Näin pohtii Lopella järjestettävän ikääntyneiden liikunnallisen aamupäivän ideoitsija ja koordinoija **Satu Suomalainen**.

Suomalainen toteuttaa ta-



**Satu Suomalainen** suunnitteli ja koordinoi liikuntatapahtuman.

pahtuman opinnäytetyönään

”korottaessaan” tutkintoaan Vierumäellä. Valmistumisen myötä hän on liikunnanohjaaja AMK.

**Tapahtuma** toteutetaan Lopen keskusurheilukentällä perjantaina 22.5. klo 9.30-12.30.

–Mahdollinen sade ei liikumista haittaa, kyse on vaan oikeista varusteista.

Aamupäivän aikana voi leikkimielisesti kisailla ryhmissä ja kokeilla esimerkiksi tasapainolankulla kävelyä, brasilialaista indiacapeliä, frisbeegolfia ja kahvakuulaa.

–Esimerkiksi kahvakuula on hyvä keino lihasvoiman ylläpitämiseen. Pitää vaan

valita sopivan painoinen kuula. Kaikkiin liikuntamuotoihin on tarjolla opastusta. Ja ennen tapahtumaa mutta myös sen jälkeen on tärkeä hetki, lämmittely ja verryttely. Sen vetää **Sisko Keskitalo**.

Mukana toteutuksessa ovat Lopen Laakan frisbeegolfjaos, Lopen Samoojat, Lopen Voima ja Kunto team, kunnan vapaa-aikatoimi ja yläkoulun oppilaat.

Paikalla on puffetti, arvontaa ja musiikkia. Mukaan otetaan 80 henkeä, he voivat ilmoittautua 13.5. mennessä liikuntatoimistoon **Mira Sydänmaalle** numeroon 0403306033 tai [mira.sydanmaa@loppi.fi](mailto:mira.sydanmaa@loppi.fi).



# Ikäihmisille yhdessä kuntoa

Kari Aap

**LOPPI** Aurinko paistoi pihverimäistä taivaasta. Herveyttä huumoria ja liikunnan iloa oli ilmassa. Tämä oli tunnelma, kun Lopella vietettiin ikäihmisten omaa aamupäivän liikuntatapahtumaa.

Paikalle tapahtumaan tuli yli 50 seniori-ikäistä. He tulivat eri ikäluokkajärjestyksistä, mutta myös itseksensä.

– Tavoitteemme oli kertoa eri liikuntamahdollisuuksista. Eri rasvella toimittamassa porukalla, se oskii ikäihmisten liikunnassa tärkeä pointti.

Tilasta luovutettiin he voivat jatkossa muodostaa omia vapaaehtoisia liikuntaryhmiä. Kun mukana on vertaisryhmä, uusia toisten roajit- teet ja ominaisuudet huomii- oon eikä pienille epäoikeut- tui- melle nautteilla. Tärkeintä on liikkuminen.

Näin mietittiin aamupäivän ideoja ja koordinoija Satu Suomalainen.

”Eri rasti- en tarjonnalla pyritään kehittämään ikäihmisten lihasvoimia ja motoriikkaa.

Tapahtuma oli samalla hii- nelle opintuhtotyö Haaga- He- lsin Vierumäen oppilaitoksen opintuhtotyö. Sadista on tulossa liikuntaneuvoja AMK.

– Eri rasti- en tarjonnalla pyri- tään kehittämään ikäihmisten lihasvoimia ja motoriikkaa. Tapahtuma toteutettiin ke- vyen kilpailullisesti. Kuten-kin harrastus- meini edel- lä. Kaikilla rasteilla oli ensin neuvontaa, sitten toimintaa.

**Mukana ohjelmassa olivat**



Ennen liikuntatapahtumaa lämmittämässä Sisko Keskitalon vetämässä liikuntatapahtumaa.

kalvakuula, tasapainohar- joitukset, indiana- peli ja fris- beegolf. Ennen rasteille lähtöä lämmitteli Sisko Keskitalon vetämässä jumpassa. Myös tapahtuman jälkeen muis- tettiin verryttelyä.

Liikuntatapahtumaa tekivät Lopen Laukan frisbeegolfajat, Lopen Samojat, Lopen Voi- ma ja Kunto team, kunnan vapaa- aikatoimi ja yläkouluun oppilaat.

– Vapaaehtoiset oppilaat to- suutitvat eri pisteillä, auttoivat ja kirjasiivat tuloksia. Hienoa saada nuorilta apua, samalla eri ikäluokkien välisen kula



käpeneen.

**Uudessa** tutkimuksessa on to- detta, että ikäihmisen vähen- tyminen ja terveyden ylläpito ja mahdollinen el- vyyttäminen on tärkeää niin yksilöllisen kuin yhteiskun- nankin kannalta.

– Oltiin tässäkin tavoitte- en kannalta hienoa, jos tällaisen liikuntapäivän myötä ikä- ihmiset löytäisivät yhdessä lii- kunnan ilon, kiitettiin Satu Suomalainen.

Sisko Keskitalon ja Marhu Savolai- nen opastivat kalvakuulan teho- kasta käyttöä.